

Amiről nem lehet

számot adni
vagy akár csak simán: beszélni
arról a hét évről, mikor egy szekrény mögött laktam
egy halott őz hevert az ágy előtt
szőrében meggyúlt a víz
és a falból gombák nőttek
éjszakánként mérges spórákat lehelve,
bár lehet, hogy ezt álmodtam,
mint azt is, hogy a fenti sarokban
egy fürt szürke egér lóg,
máskor meg reggelve kelve
kiestek keretükből az ablakok
hétágra süt a valami
miközben szemerkél a hamvas hó
az udvaron egy fekete kutya fekszik felfuvódva
szép színhatás
nagyapám viszont alig negyven éves
haja még fekete mint a kátrányos út
kezében vizesvödör, mit
virgoncan lóbál,
úgy tűnik, nem zavarja, hogy halottak vagyunk
teszi a dolgát, vizet hoz,
én is, hogy példát mutassak,
visszaráncigálom a helyükre a kereteket
aztán kiviszem a prédát az udvarra a hőre
hadd száradjon

#

marhaszív

volt velem hazafelé menet a buszon

állt mindenki mint a
has a has mellett
magyar proletárok
zúgva-bögve a lucskos tájon
egy mélyrepülő ikarusz
lábam közt plasztikban: három-négy kiló hús
marhaszív
benne felnyílván mint valami egzotikus virág
a fehér billentyűk
ahogy kiboncoltuk őket
harminckét iskolai szike
folyt a vér a lépcsőn lefele
cuppogott, ragadt a cipők alatt
csöpögött ki a tájra
végestelen végig az országúton
ahol zötykölödtünk
izzadt, nyúzottszagú karaván,
meg egy kicsit mintha már a konyha szaga is ott lett volna
ahol kifőnek majd a szívek
míg odakint a kutyák türelmetlen
csaholnak a sötétben
és miközben mindenki úgy tett mintha mi sem volna
én arra gondoltam, hogy ma kivételesen
nem szenvedek semmitől
szert tettem valamire
mint a józsefattila a szénre
sőt, később, a síneken átlépve.
találtam még két cukorrépat is,
kvázi köritésként

#

Kastanienallee

Az idegenben élés előnyei és hátrányai.

Végre egyedül.

Végre egy város.

Persze mindenki továbbra is inkább durva mint nem, de másként mint eddig, és már ez is pihenés.

Könnyen viselem, az újonnan érkezettek tűrőképességével. Egy évig még pénzt is kapok.

Mesebeli kegyelem.

Szept 28

Míg a főbérővel beszéltem, szénné égett egy tojás. A fazék is oda van. Pici piros fazék. Udok magamnak venni egy másikat. Picike ez is, 2 tojás fér bele, de nekem elég 1 is. Ne essünk túlzásba. Napi 6 márka ételre, ruhára, közlekedésre, kultúrára. Pesten csak napi 1 ételre tellett. Spenót feltét nélkül. Ki hiszi ezt el a 21. század küszöbén? De nem baj. Semmi sem baj. 20 éves vagyok és nem félek.

Persze valójában félek mindentől és mindenkitől. Külföldi vagyok. A főbérő csak a lakáshoz adott kulcsot, a kapuhoz nem. Még nem is volt késő, arra értem haza, hogy egy lélekmelegítő öregasszony éppen zárni készül a kaput.

Hogy el tudom-e képzelni milyen hideg van, ha az ember pont a kapubejáró felett lakik.

El, de nekem nincs kulcsom.

Dann sind Sie sind bestimmt illegal hier!

Ich wohne hier zur Untermiete!

Jaja!

S már fordul is el, iszkol vissza a kapubejáró fölötti lakásába, mintha félne tőlem, közben én félek őtőle. Iszkolok hátra a második udvarba, első emelet, közép.

Kérdés: tényleg beszélhetünk-e arról, hogy a mesebeli gonosz boszorkányok egy nőellenes gondolkodásmód manifesztációi. Vagy nem lenne-e helyesebb belátni: ez, kérem, tény. A férfiakból jó esetben mogorva, rossz esetben puskával hadonászó aggok lesznek, a nőkből jó esetben kedves nagymamák, rossz esetben kártékony boszorkányok.

Ich werde euch überleben.

#

Egy török zöldséges nekem ajándékozott egy narancsot. Pesten egyszer narancsot loptam egy

fiúnak.

#

Virág Erdős

Feministisches Manifest

Einst hatte sie ihn doch geliebt.

Einmal, als sie einen Ring nicht vom Finger bekam, kniete sich Paps vor sie hin, nahm den Finger in den Mund und saugte so lange daran, bis sich der Ring irgendwie löste. Da stellte sie sich vor, dass sie Paps war und Paps war sie. Und dass sie beide nun eins waren. Dass sie erst jetzt wirklich eins geworden waren. Später versuchte sie häufig dieses Gefühl heraufzubeschwören, wenn sie irgendwo stand und man sich unbemerkt anlehnen konnte, zum Beispiel an der Wand oder an der Schrankwand im Büro oder an der Tür im Bus nach Hause, wenn es sehr voll war und keiner bemerkte, dass sie für einen Augenblick heimlich die Augen schloss. Es gelang ihr ungezählte Male und jedes Mal erfüllte sie ein angenehmes Gefühl.

Ziemlich lange nahm man von ihnen beiden an, dass sie Vater und Tochter waren. Einmal, als sie Hand in Hand zum Cola-Trinken ins Zwei Kleine Esel gingen, trafen sie jemanden auf der Straße. Er kam ihretwegen sogar von der anderen Straßenseite herüber, obwohl man ihm ansah, dass er es eigentlich nicht wollte. Aber Paps bemerkte ihn, winkte ihm zu, und dann musste er. Sie siezten sich, doch zu ihr sagte der unbekannte Mann Hallo und Du. Und als sie sich verabschiedeten, beugte er sich zu ihr hinunter und kniff sie in die Wange oder gar nicht, er kniff sie nicht in die Wange, er schaute nur und dachte bei sich, wie groß doch dieses Mädels geworden ist. Dabei hatte sie da schon das Kind in ihrem Bauch.

Aber dann beschlossen sie, dass sie doch lieber erst eine Wohnung haben sollten. Man kann doch nicht für immer im Souterrain wohnen. Das noch dazu voller Flure war. Wenn sie einander sehen wollten, mussten sie erst hin und her irren und konnten sich nicht einmal sicher sein, dass die richtige Tür dann auch offen stand. Nach einem freudvollen Zusammensein stieg Paps zu ihr in die Badewanne und verriet ihr, wie einen lange gehegten geheimen Traum, dass er erst dann so wirklich glücklich wäre, wenn sie ihr gemeinsames Leben in jeder Minute des Tages verfolgen könnten.

Da gaben sie eine Annonce auf, dass sie gerne einen großen Raum kaufen würden. Erst dachten sie an einen leeren Lagerraum, später hätten sie sich auch schon mit einer Turnhalle zufrieden gegeben. Die einzige Bedingung, mein Herr, ist, dass es keine Trennwände darin gibt. Dass es nichts darin gibt. Und er brüllte, als sie bis nach Kistarcsa hinausgefahren sind mit dem Bus, wo man ihnen ein

verlassenes, aber heizbares und recht geräumiges Stallgebäude versprochen hatte, und es sich am Ende herausstellte, dass das Dach mit riesigen Tragebalken unterstützt war. Und das Kind tapert dann schön hin, versteckt sich dahinter, damit du es nicht siehst. Und zieht die Hose runter und fasst sich an. Und zieht sich am Schniedel.

Solange sich die Wohnungsfrage nicht auf beruhigende Weise gelöst hatte, beschlossen sie, es selbst in die Hand zu nehmen. Sie hängten die Türen aus und schlugen Löcher in sämtliche vorhandene Wände. Sie schliefen zwischen Bauschutt, aber das machte ihnen nichts aus. Paps war glücklich, denn egal, wo sie sich aufhielten, er konnte tags wie nachts das gleichmäßige oder auch nicht ganz so gleichmäßige Atmen seiner Liebsten hören konnte.

Sie hatte nur ein einziges Geheimnis, von dem Paps lange nichts wußte. Sie schämte sich dafür, aber sie hatte einmal eine Puppe gestohlen.

Sie hatte Wochen lang auf die Gelegenheit gewartet, bis es endlich gelangt. Es war zu Frühlingsbeginn, am Abend ging sie schon immer zu Fuß nach Hause. Auf dem Platz waren um diese Zeit nur noch ein.zwei Kinder, die in der Nähe der Klettergerüste tobten. Er Sandkasten war bereits leer, die Schaukeln waren noch nicht montiert. Ein frischer, lebhafter Wind wehte, alles war möglich. Das Frauchen mit seiner kleinen Tochter war auch an jenem Tag da. Sie trat von einem Fuß auf den anderen, wollte aufbrechen, aber das Kind wollte nicht. Das Spiel war, dass das Mädchen manchmal angefliegen kam, der Frau ihre Puppe zuwarf, und dann davonlief und wie der Blitz auf ein Gitter hoch kletterte. Mama, Mama, kreischte es böseartig, und dann ging sie wieder hin und verlangte die Puppe zurück.

Sie hätte schwören können, dass die Frau genug davon hatte. Dass sie das Kind gerne losgeworden wäre. Mehr noch, dass sie sich in dem Moment wünschte, es möge abstürzen. Und dass es ihr überhaupt nicht zuwider, als sie plötzlich von hinten an sie herantrat und ihr die Puppe aus der Hand riss.

Erst zu Hause bemerkte sie, dass der Ärmsten beide Beine fehlten. Macht nichts, sprach sie ihr Mut zu und band den Faden um ihren Hals fester. Du bist noch klein, aber ich bringe dir schon noch das Laufen bei. Und von da an zog sie, wohin sie auch ging, die Puppe am Faden hinter sich her. Am Abend badete sie sie, trocknete sie ab, setzte sie sich zärtlich in den Schoss und nahm ihr die Arme ab. Die hingen doch sowieso nutzlos da herum. Und dann lobte sie sie, dass sie tags wie nachts ununterbrochen lächelte.

...

(Auszug; aus dem Ungarischen von Flora Meier)

#

Szakadatlanul halnak. Elöttem egy bolgár lakott itt. Zenész. Itt mindenki zenész. A szomszéd lakásban is énekel valaki. Popzenét. Azonkívül idehallani a Prater és a villamosokat. Ma az első udvarban halt meg valaki. Illetve két hónapja. Azóta szól tőle a karácsonyi zene. Végre valaki ezt is meghallotta. A tűzoltóság, szürke bádogkoporsó. Zenész volt ez is. Ez is „valami bolgár”. Egy mackóformájú ember állítja ezt, szintén egy szomszéd. Kuttyája van. Nem tudom miért, félek tőle. Biztos összekeverte. Vagy valami kód ez. Valaki meghal: bolgár volt, zenész. Ha én meghalnék ugyanezt mondanák. Nem tudom miért, ettől jó kedvre derülök.

#

Első munka pénzért. Két napi tolmácsolás egy „'Ein anachronischer Zug' nach Brecht” című konferencián. Én vagyok az egyetlen magyar tolmács, kétszer 12 óra, estefelé a szóviccek már nem mennek, magyarjaim elhúzzák a szájukat. Közben a pódium és a közönség között csetepaté tör ki: Zionistin raus! - Ki a cionistával!, fordítom – You're a scandal! *You're* a scandal! - Maga botrányos! *Maga* a botrányos! - mindenki összevissza kiabál, én egyre inkább kuncogva fordítok, mindjárt már csak vihogni fogok, magyarjaim a szemüket forgatják, mikor a kék inges FDJ-osok falanszja elkezd skandálni, hogy „Für die internationale Solidarität!”, itt kezdek el nevetni, a francia Kommunista a pódiumon úgyszintén, nevetünk egymásra, egy apám lehetne korú, szakállas francia és én, magyarjaim forgatják a szemüket, míg a politikai színházasi fiú, nyakában kitömött hasú barátnőjével, akire rá van pingálva egy dollárjegy, a középfolysón imbolyog. Mindezt 150 márkáért.

#

Ülünk, csupa fiú és én, ami fel se tűnik, mindaddig míg W hátra nem dől, a fenekemre nem néz és azt nem mondja, hogy: Hast du vielleicht einen runden Hintern.

Hogy vonzó lehetnék, arra még nem is gondoltam.

Pedig ezt lehet tudni. Nincs olyan 20 éves nő ezen a földön, aki ne lenne vonzó – fiatal teste egyetlen jel: termékeny vagyok.

Mégis megzavar, hogy állandóan szexuális ajánlatokat kapok. (Mikor O észrevette hogy W, stb. Így

megy ez. Mindenki így él. Csak én nem fogom fel. Miért nem? Ne tedd már, hogy ennyire naiv vagy, mondja O. De én nem teszek úgy.)

Lényegében kezdettől fogva így volt. Mégsem értem. Mit kell öt éves kislányok blúzába kukkantani? Ha még a szoknyájuk alá...

És ma? Mindenféle ringyrongyokban járok, nem sminkelek, hajamnak se formája, se színe ---

Próbálok ügyeskedni, győzködni magam. Miért éppen fiatal nők ne éljenek az előnyeikkel? Kinek válik előnyére, ha nem élnek vele? Egy bizonyos korig nőként sok mindent elérhetsz, amit férfiként nem.

Kár, hogy a legtöbb módszer, amihez nőnek kell lenni, megalázó.

A megaláztatást minimálni.

#

Ezek a kelet-európai nők

G szép lány, okos is, kedves is, élénk. Mikor O-nak felajánlom, hogy bemutatom neki, azt mondja:

Ezek a keleteurópai nők mind csak azt akarják, hogy feleségül vegye és eltartsa őket az ember.

Én nem akarom, ne aggódj, mondom dühösen.

Nem is vennék el, mondja ő is dühösen.

Szia!, mondom, majd találkozunk.

Egy volt szeretőmre emlékeztet.

Micsoda szó! Volt szeretőm.

Első férfim.

De mindenképp elvetesd ám, mondta egy óvatlan szeretkezés után.

Jó, mondom, majd elvetetem.

Én 17 voltam, ő még nem volt 30. Egy tanár.

Ha megfogadsz tőlem egy jó tanácsot: sose szülj gyereket.

A gyerekek tönkre teszik az életedet.

A nőket különösen.

De a férfiakét is.

Ha el akarom vetetni, ki kell kérnem a nagymama engedélyét, mondtam gonoszul.

Aztán elkedvetlenedtem, mert eszembe jutott, hogy micsoda apokalipszis várna rám. És hogy csak nekem kellene keresztül mennem rajta. És meggyűlöltem akkor, ott.

#

Feledheted-e a vonatok szagát?

Mondj egy képet Keleteurópáról: tüdőgyulladás mocskos vonaton.

Egy másik, hogy sínek között fekszem, olajos, kormos köveken, éjszaka, mikor falun már alig hallatszík valami. Gaz, „nyers, különös-édes“. Fogaim között csikorog. Gyerek vagyok, télen, sötétben, jövök be a busztól. Kint áll meg az összekötő úton. Acélkék pufajkát hord a gyerek. Hogy olyan, mint egy egyenruha, megnyugtatóan hat arra, aki viseli. Ónos eső csepjei megállnak az impregnált anyagon, befedik az arcot, az ajkakat, a pillákat, a haját. Nincs lámpa az út mentén. Melasszag. Van hold. A görbülő sínek ezüst csíkjai. Az érzés: félelem és az izgalom, hogy egyedül vagy és nem látnak. Kívül vagy, nem az egyetlen fűtött szoba dunsztos, zsíros, széngázszagú levegőjében nagyszüleid házában, ahol mindenki az asztálnál ül, míg végre szabad jéghideg ágyakban nyugovóra térni.

Fájdalom.

Das ist niemals vorbei. Nägel, die man in junge Bäume schlägt.

És mégis vágyakozom.

Haza.

Nem a ház, de a sínek után.

A sínek között a falu határában, ott van az én hazám.

Kövek, olaj, zizegő vezetékek.

Elmentem az S-Bahnhoz. Le a híd oldalán. Csak néztem, néztem.

#

Most, hogy szabad vagyok.

És mégis a szorongás. Most jönne csak ki az egész félelem? Tartod magad, amíg benne vagy?

Egyvalami nagyon jó. Hogy látni a többieket. Ahogy szobáikban mozognak. Lámpáik vannak, akasztóik, felakasztják a kabátjukat, bugyiban állnak a konyhában, festékes overálban létrákon. Ablakon keresztül nézve mindenki otthona otthonos.

#

Szobanövényeim mind elsorvadnak. Nincs elég fény. Még a hangyák sem bírják itt. Hogy nincsenek rovarok a lakásban, olyan különös. Falun minden tele volt hangyával. Később, a koleszban, csótánnal. De itt még az sem.

#

Nemes Nagy Ágnes

Október

Most már félévig este lesz.

Köd száll, a lámpa imbolyog.

Járnak az utcán karcsú, roppant,
négy emeletnyi angyalok.

S mint egy folyó a mozivászón
lapján, úgy úsznak át a házon---

Oktober

Ab nun ist's ein halbes Jahr nur noch Nacht

Nebel wabert, die Lampen schaukeln.

Schlanke, riesige, vier Etagen hohe Engel

Wandeln auf den Straßen.

Und wie ein Fluss durch eine Kinoleinwand

fließen sie durchs Haus---

#

Mintha megvakultam volna, fényes nappal mintha nem lenne elég világos. Mint álmodban, ha azt hiszed, nyitva van a szemed, mégse látsz semmit.

#

S-Bahn. A neonlámpa lemezei fölszeletelnek mint egy főtt tojást.

#

10. 24.

Kedves, szászolós ember a faustos docent. Rám mosolyog, amikor kérdez valamit. Nem is hallom, mit, csak ezt a mosolyt látom, és sírva kirohanok.

Megyek az utcán és úgy érzem, bárki, bárki odaléphetne hozzám, hogy benyúljon e porózus csontok mögé, és kitépje belőlem szívem és tüdőm. A szél, mintha támadna. A hátamra ugrik.

#

Ne tartson el senki
nem érdemlem meg
én se tartok el senkit
mert nem tudom
se mást se magam
lefekszem a földre odaszorítom az arcom
keményen visszanyom
nem kellek neki
hiába
nem nem szorítok semmit
még ennyi megerőltetést se
legalább halálom óráján
ezt már csináltam sokszor, de akkor fiatalabb voltam
gyerek
lefeküdtem, vártam, talán meghalok
a padláson, a kertben a szobában, az ágy alatt
lássa mit csinált
ha megtalál az a dög
de úgysem látná
azt hitte ő a szűzmária
tönkretette az anyámat
a nagypapát engem mindenkit
bár a nagypapa is nagy fasz volt
engem nem szeretett
ne nyafogj
miért kéne szeretnie bárkinek is
ha igen, az véletlen
azért vagyok olyan túl hálás érte
ne légy hálás!
Én legalább nem utálok MINDENKIT
ez a legfontosabb
ha jó vagy légy jó

ha ápollak, magamért teszem
mikor először volt kedves hozzám valaki, sírva kirohantam
akkor inkább legyen goromba MINDENKI
akkor legyen ez az alap és az alaptól ne térjen el senki
az eltérést nem lehet bírni
alles ist so roh
hát legyen
und ich werde tapfer sein
tapfer sein ist scheisse
schon mein ganzes leben
mindig mindig
ha ezek tudnák
hogymár az is diadal, ha el bírom menni a villamosig
ha végig bírom várni, míg jön
ha be merek szállni
ha kibírom végig mind a 11 állomást
ha utána be merek menni a megfelelő épületbe
ha fel tudok menni a 4dik emeletre
ha merek lépni a terembe
ha beszélni tudok velük
ha aztán a csodával határos módon meg is értik, mit mondok
egyszer a szilárd a kezembe nyomott egy csomag levelet, küldeném el
nem tudtam, hogy eszébe sincs visszaadni a 14,50et
2,5 napi pénzem
aztán még jött és engem szidalmazott, mert nem fogadtam be egy ismeretlent
dehát csak egy szobám van, 20 nm az egész lakás, nincs hely még egy matracra
hogymén milyen egoista vagyok
hogymincs bennem egy fikarcnyi segítőkészség
dehát nem látod? nem látod?
az ilyesmin nem szabad sírni
nem szabad sírni
hát mit szabad?
csendben ellenni
az ilyen gyerekeket szeretjük

aki szép csendes, de ha felszólítják, mindent tud
hogy veled mindig foglalkozni kell!
csak akkor szeretünk, ha jókis lány vagy
akkor sem
még mit nem
csak akkor nem bántunk ha jókis lány vagy
a fiúk is
mindenki legyen mindhalálig jókis lány
szegény pedagógusok
tanárnak, postáskisasszonynak, papnak nem feleselünk
papnak, orvosnak, postáskisasszonynak borraivalót adni
a papnál úgy hívják adomány
ha még egyszer az utcán látom a kutyádat, lelövöm
az összes macskát megmérgezték
paradicsomot a meglőtt lábára
vörös macska, elveszi a szerencsénket
nem táplálok érzelmeket egyetlen állat iránt sem
nem félek és nem áradozom
mintha ott se lennének
kutyaszar lépten-nyomon
de mintha nem tartoznának hozzá kutyák
mintha csak a szar lenne
logikus
miért is ne lenne úgy, hogy csak a szar van
istenadta szar
hogy úgy kelljen élnetek, hogy mindig ügyelnetek kelljen, hova léptek
szandálban törött sörösüvegbe
mit rinyálsz
a kosz, az a normális
dekadens nézet, hogy el kellene takarítani
mit kell neked szandálban járnod
rongycipő télen-nyáron
az lenne a korrekt
ha rongyokban járnék

minden más hazugság
és a haj mint a rongy és a bőr mint a rongy
és a fogak? Lenne fogam?
Nem tudom.
Nem tudom elképzelni
ha elképzelem, hogy nincs fogam, akkor meghaltam
pedig nincsenek jó fogaim
meg van tömve mind
semmi nem rohad
de hogy nem jók, az marad
ali levágatta a nők kezét, lábát, kihúzatta a fogaikat
meg is vakították őket? Már nem tudom
folter
ólmot vazul fülébe
szemét tüzes vassal
zách klára orrát levágták
leila orrát levágták
mustafa orrát levágták

#

Vaníliaszínű szobában fejjel lefelé a mennyezetről a kerek stukk közepéből lámpa helyett én kling
klong az ablakok nyitva éjszaka a belső udvar a hentesség szaga valakik zajosan ünnepelnek talán
hogy végre itt függök most már csak várni kell

#

G édességekkel és gyógyszerekkel teli csomagokat kap az anyjától. G fintorog: Inkább szeretett
volna.

Ad nekem fájdalomcsillapítót és Eleniumot. Csak nem van egy barátnőm?

*

Elenium (chlordiazepoxid)

Ein Diazepinderivat, das zur Gruppe der Psychopharmaka gehört.

Elenium besitzt eine starke beruhigende, Angst und Spannung lösende Wirkung. Vermindert Peristaltik des Magens und Darmkanals, besitzt einemuskelerschlaffende Wirkung, die Muskelspasmen und Muskelkrämpfe günstig beseitigt, erleichtert einschlafen und beseitigt physische und psychische Spannungszustände.

Elenium besitzt ausserdem kleine-antikonvulsiv Eigenschaften und teilweise Adrenalin-Antihistamin und Anticholinergische Begleitwirkungen.

Elenium gehört nach pharmakologischen Markmalen und klinischen Effekten zur Tranquilizergruppe. Die Wirkung ist am stärksten im Gebiet des Thalamus.

Indikationen

Psychiatrie: Angst-, Spannungs- und Unruhezustände, Nervosität verschiedenen Ursprungs, Reizbarkeit, neurovegetative Störungen, Stimmungsstabilität, Wettenfähigkeit, chronischer Alkoholismus.

Innere Medizin: Gastrointestinale und kardiovaskuläre Beschwerden.

Chirurgie: Unruhezustände vor und nach operativen Eingriffen, Muskalspasmen, Gelenk- und Beutelentzündungen.

Frauenheilkünde: bei menstruellen und klimakterischen Störungen, in der Geburtshilfe und Wechseljahren.

Kinderheilkunde. Verhaltens- und Anpassungsstörungen bei Kindern.

Dermatologie: zuckende Dermatosen.

Dosierung: oral individuell je nach Grad des Zustandes des Kranken.

Erwachsene: durchschnittlich 2-4 mal täglich 2040 mg pro Tag geteilt in Einzeldosen. Bei Schlaflosigkeit in schweren Fällen einmalig 10-20 mg vor dem Schlafengehen.

In den psychiatrischen Fällen fängt man von 50 mg an, stufenweise erhöhend bis 300 mg pro Tag, in 3-4 Einzeldoesen geteilt.

Kinder: 5-10 mg pro Tag. In schweren Fällen bis zu 20-30 mg pro Tag in Einzeldosen geteilt.

Kontraindikationen: Bei einzelnen Patienten kann ein verlangen nach dem Präparat einsetzen.

#

És azonkívül, mondja G: gyere, füvezzünk.

Ülünk egy körben, ezek szerint szabály is van, csak egy irányba körözhet a nyálas galacsin, visszanyújtani tilos. Én nem tudok dohányozni, nem visz rá a lélek, hogy leszívjam, pedig elvben tudom: lélegzetet kell rá venni. Nem veszek. Bent tartom, kifújom. Unom.

Hú, de nagyon látni rajtad! mondja G. izgatott örömmel. Körülöttünk vihognak. Ismeretlenek. Illetve G ismerősei. A legtöbben itt laknak, a 20emeletesben. Többnyire fiúk. Illetve mindenki az, Gn és rajtam kívül.

Egy szőke lengyel fiú, Kamil, valamit mondogat nekem. Németül van, mégsem értem.

Le akar feküdni veled, mondja G. Nagy farka van, tájékoztat. Vagy azt nem szereted?

G barátja montenegrói. Hogy be van-e szívva vagy nem, nem tudom megállapítan. Egyszer csak elkezd szitkozódni. Előbb azt hiszem, hogy meghallotta, G mit mondott a lengyelről, aztán jut csak eszembe, hogy hiszen magyarul mondta, nem érthette. Később az derül ki, hogy VELEM van valami baja. G. csitítgatja, szerbhorvátul beszélnek, nem értem, Kamil tájékoztat, hogy miattam vitatkoznak.

Énmiattam? Dehát nem csináltam semmit!

Gyere velem át, mondja Kamil.

Inkább elmegyek.

Balkáni barom, mondja G a montenegróinak. Magyarul mondja, a fiú mégis megérti, még hangosabban kezd el átkozódni.

Ne menj el, mondja G. és magához ölel, érzem a mellét. Gyere, csókolj meg, mondja, aztán szájon csókol. Kemény ajkaink vannak, az övé kissé nyálas. Zoran, így hívják a montenegróit, rekedten magyaráz, G. röhög.

Nem értem ezt az egészet. Soha nem értem. Legtöbbször nem értem, hogy egyáltalán mi folyik. Ki mit miért tesz. Mintha egy álomban. Hogy nekem állítólag szerepem van benne, de nem tudom, nem értem, esélyem sincs rá, hogy megértsem: mi is ez a szerep. Csak az tűnik bizonyosnak, hogy hibás vagyok.

Valahogy elmegyek.

Ha legközelebb találkozunk, G. rám fog haragudni, mert miattam kellett veszekednie a barátjával. Sajnálom.

A liftben egyedül, beszállnak hozzám hatan, kiszállok, mert nekem így túl tele van, elindulok gyalog lefele a 14dikről, hallom még, ahogy a csukott liftajtó mögött nevetnek.

Lehet, hogy zavarukban tették. Én mégse tenném, mert tudom, valakinek fájhat. Dehát én nem is vagyok olyan nevetős.

Jó volt menni lefelé a 14 emeletnyi lépcsőt. Szolgalépcső. Csendes, hideg, sötét. Jó volt. Mire leértem, megvigasztalódtam.

#

„Szép nyári nap, a párkák szóltlanul figyelnek.”

#

Máj 5

Végre egy értelmes munka!

Cetli a főiskolán. Aznap hagyták ott. Lóhalálában a megadott címre. Májusi kánikula, a szandálben piszkos a lábam, piszkos a kezem is a biciklitől, nem lehet elkerülni, nem számít. Beviharzok, mondom, lennék a gyakornokuk. A titkárnő piros holland paprikát eszik, harap belőle, mint egy almából, most látok ilyet először.

A Főnök végigmér. Látja piszkos kezem-lábam, látja az izzadságtól rám tapadt ruhát: madárijesztőforma figura.

Fizetni természetesen nem tudnak.

Nem baj.

Számolok.

Lakás: 100.

Ezen kívül már csak enni kell. Amíg meleg van, nem kell villamosjegy. További 100 megtehetné.

Habár: napi 3,33?

Zsemle, vaj, alma. Mosópor, szappan. Bicikli tönkre nem mehet. Cipő tönkre nem mehet.

Miért vagyok most ennyire boldog?

Ha, mondjuk, péntek-szombat-vasárnap 8-12 órát valahol pincérkedek, akkor pont kijön.

Hétfő-csütörtök: főisk és AnimaTV. Ez a nevük. Interjúk releváns személyiségekkel, tévének. Én a PÁRT- archívumban fogom kezdeni, „plusz anyagot” keresek egy „kettős-kém sztori”-hoz!

Vissza:

hétfő-csütörtök: 96 óra

alvás, ébredés, utak: 36

marad: 60

30 sulis

30 Anima

Sok is.

20 Anima

40 suli.

Felkészüléssel, utómunkákkal.

Az élet szép.

De még nincs fizetős munka. Keresni kell.

Indiai a telefonon (Telefonra is kell pénz!): Van tapasztalata éttermi felszolgálásban?

Én: Igen.

De aztán nem megyek oda.

Máj 22

Ell kellett hagyni a lakást.

Jött a tulaj, valamit akart.

Úgy döntöttem, inkább elmegyek.

Be a wiphez, mondtam, mit akarok.

Csak lestek, aztán a kezembe nyomtak egy cetlit meg egy kulcsot. De nincs benne még vécé sem.

Nem baj.

A cserépkályha teteje is beomlott.

Nem baj, nyár lesz.

Bár az csak a szemközti szárny falán látszódik.

Nem baj. Semmi nem baj.

Van hol lakjak.

238, sajnos, mert két szoba, pedig csak egy kellene. Nem baj, majd lesz valahogy. Csak 8at fizetnek a caféban, de borraivalóval kijön a 10.

Az archivum dögunalom.

Nem baj. Semmi se baj.

Itt élek. Egyedül. Talpon.

Csak azt nem szeretem, ha fenyegetnek.

Maga külföldi!

Pofátok!

Hogy pont ez jön ki belőlük legelsőként.

Csodálkozol?

Nem. De csalódott azért lehetek.

Jún 1

Teljesen világos, hogy a párt-archivumban nem lehet semmi újat találni. A Főnök olyan képet vág, mintha ez csakis az én hibám lenne. Mintha nem azért küldött volna oda, hogy ne valaki másnak, értékesebbnek kelljen parazolni az idejét.

Csinálhatnék esetleg valami mást?

Kábelt hordozhatnék. XY tart előadást az egyetemen.

Megteszem. Látnak néhányan, akik ismernek. Nevetnek.

És te miért nem szarod le, kérdi P., aki operatőr és snittes.

Nem lehetnék inkább a vágóteremben?

Felőle. Bár szerinte nők nem értenek hozzá. Nem tartalmilag, hanem technikailag.

Igaza van. Kablesalat. Ráadásul mindig át kell dugni valamit, mert ez már itt csak így van. Egy kimenet- vagy bemenettel kevesebb van, mint kellene.

Interjú Helene Weigel zongoristájával. Brecht-Eisler-dalok.

„Deine Mutter, mein Sohn, hat dich nicht belogen,
Daß du etwas ganz besonderes seist;
Aber sie hat dich auch nicht mit Kummer aufgezogen,
Daß du einmal im Stacheldraht hängst und nach Wasser schreist.“

Még könnyes a szemem, mikor:

Kinek az agyalágyult ötlete volt, lassítani az elejét? Idős emberek fejingása lassítva? És ez a félórás zeneelméleti fejtegetés? Ki vele. Te csak húzd fel a hangot, ha valahol kitárul egy ajtó, annyi bőven elég. Túl kevés helyet hagytál a kommentárnak. Ki bírja ezt ledarálni 30 másodperc alatt? Te, lehet, de te nem mondhatod. Akcentusod van. A főnöknek meg türingiai tájszólása, de az nem számít. És hogy miért nincsen rajtam cipő?

Így megy ez. Főnök bejön, engem fikáz, utána P. megvigasztal valamivel. Csinálhatok ezt vagy azt, vagy meghív vacsorázni.

A Főnök látja, hogy együtt megyünk el.

Jún 4

Azt szereti játszani, hogy rám tör egy sötét sikátorban. A folyosómon állva csináljuk. Recseg a feketére festett padló. A szobán keresztül az ablakra látok, mögötte a belső udvar. Holdsütésben a vadszőlő indái. A szomszédok tévéznek. Utána ágyba megyünk, illetve lefekszünk a matracomra. Ő alszik, én nem.

Jún 6

Miután egy fél órát beszéltem neki arról, hogy mi a művészet és mi a költészet, azt mondta: Gondolod, hogy van, akit ez tényleg érdekel?

Jún 7

Ma a főnök haza vitt. Egy könyvet mutat, amit olvassak el. Egy emberről szól, sakkozott a varsói gettóban. Lapozgatom. Ő közben hoz egy pohár vizet, és amikor leteszi az asztalra, a másik kezét a hátamra teszi, és lassan csúsztatja lefelé. Simogatja a hátamat, le fel. Én meg, mint aki észre sem veszi, nézem a könyvet. Később felállok, elteszem a könyvet és megyek. Látom a szemében a gyűlöletet.

Jún 10

Fekete trikóruhámot hordom. A főnök rámförmed, nem a strandon vagyunk. Azonkívül állandóan bememáznak a képbe. Hogy mit gondolok, hol vagyok itt. Ez nem egy színészügynökség. Ha annyira tetszem magamnak, csináljak magamról egy videót, ne az övéiben mászkáljak.

Kiderül, hogy egyetlen egy alkalommal látni. Járókelő is lehetnék.

Aber ICH weiß es! Und ich will dich da nicht sehen!

P elhozza a kis kamerát hozzám és felvesz, amint meztelenül fekszem az ágyon. Középen a nemi szervemet. Kérésére pucérra borotváltam. Csodálkozom, hogy a szeméremajkak bőre sötétebb, pedig elvben tudtam.

Felveszi a szexet is. Doggy style. Hülyén néz ki, mondja utána. De az eleje, ahol csak te vagy, az szép.

Jún 12

Use your poison. Miért pont fiatal nők ne éljenek az előnyeikkel? Kiválasztom minden szeminárium legjobbképű fiúját és próbát teszek vele. Két alkalommal sikerül. Egy ejaculatio praecox, egy órák múltán sem. Utána megkérem őket, hozzanak fel nekem szexet a pincéből. Az első természetesnek vette, a második elhúzta az arcát: szénért szex? Cipelhetném magam is. Csak ki akartam próbálni valamit. (Megtudni az igazságot? Itt van, nézd meg. Megvet.) Ez első visszajött, a második nem.

Jún 30

Elterjedt a híre, hogy mindenkivel üzöm. Valaki eljön hozzám haza. Angelopolusról beszélgetünk. Hogy mit csinált Egy méhészt halálából. 0:30kor aztán azt mondja: Már látom, akkor tehát mégsem

fogunk már szexelni. Akkor most inkább elmegyek.

Intermezzo:

Két hétig zuhog, bele a nyárba, nézem hallgatom, aztán, mikor már mindenemet átjárta a nedvesség, felkerekedek.

A neuraszténiásoknak azt ajánlották: utazzanak. Öngyilkosság helyett a búcsú petit mort-ja. A magasvasút peronján, két hátizsák között, púpos terhes, ülök a padon. A harmadik emeleti lakásokba látni. Egy férfi áll egy létrán, az ablakkeretet festi. Szép. Fehér falak, zöld növények, napsütés, és egy otthonát építő ember.

Egy és negyed óra a buszig. Aztán 14 óra a buszon. Éjjel fél egykor kötelező szünet. Akinek van pénze, vesz valamit, én sétálok egy kicsit. Miközben valójában alszom és attól félek, álomban elszalasztom a buszt. Miután újra be szabad szállni, persze már nem tudok elaludni, altató és fájdalomcsillapítók dacára.

O. egy Maison de l'Inde nevű leromlott diákszállón lakik, ő az ágyon, én egy gumimatracon mellette. Sajnos a matrac engedi a levegőt, második éjjel inkább egy pokrócon alszom.

Mikor megérkezem, egy pufók, pattanásos lány van nála, bizonyos Christien. Teljesen nyilvánvaló, hogy szerelmes belé. Szegény.

C'est Christien. Elle quitte maintenant.

Mosolygok. Je ne suis que une amie, mondanám, hogy ne féljen annyira. Fájdalmasan mosolyog és elviszi magával O. párnáját, amit addig ölelt, mintha csak véletlen volna. O. nem veszi észre, én meg nem szólok.

Sétálunk a városban, fogalmam sincs, hogy mit eszünk vagy iszunk, mivel nincs egy vasunk sem, de mivel még élek, feltételezem, hogy a semminél azért több volt. Miközben kizárólag az én promiszkuitásomról beszélünk. O. elítéli, de persze felizgatja. Christienre terelem szót.

Elvettem a szüzességét, mert akarta, mondja O.

Szerelmes beléd.

Az az ő baja.

Ezen összeveszünk.

Próbálok megmagyarázni neki, nem érti, azt mondja, nem érdekli. Vesz egy rózsaszín krizantémot és odaadja nekem.

Na, most már érted, te ostoba?

Baktatunk némán. Viszem a krizantémot. Bűdös. Nem. Szeretem. Szagát, színét, mindent, hogy olyan szívós. Baktatunk. Mikor O. visszafelé irányít az indiai ház felé, ahol papírral kell kirakni a vécéülökét, világossá válik számomra, hogy mihelyt megérkezünk, baszni akar majd. A földre

terített pokrócon, ahonnan belátni az íróasztal alá, a galacsinokhoz és porcicákhoz. Megyek, megyek mellette. Bemegyünk a Maison de L'Inde-ba, megyünk a folyosón, nyitja a szobát, Christien kinéz a sajátjából, mosolyog, én is mosolygok, O. rámordul: Most ne! Ijedten, azonnal visszahúzódik, mint egy megfélemlített kutya. Mindjárt zokogni kezdek.

Ne haragudj, mondom, de ez így nem megy.

Néz rám.

De bennem van elég érzés.

Így mondja. De bennem van elég érzés.

Jó mondom. Ha van benned elég érzés, akkor mondj le a szexről. Ne csak most vagy ma, hanem ameddig itt vagyok. Aztán majd otthon, meglátjuk. Udvaroljál, légy olyan szíves.

Néz rám.

Jó, mondja. Akkor mit csináljunk?

Nem tudom, vallom be.

Végül megegyezünk, hogy pihenünk. Én a földön fekvé olvasok, ő valamit ír az asztalnál. Christiennél zene szól. O ül az asztalnál, néha visszanéz rám. Szemrehányóan.

Végre rájövök. Ha éjszaka lesz... El kell mennem. Nem merek nyíltan.

És tényleg. Képes voltam megvárni, míg elmegy zuhanyozni, hogy összeszedjem a cuccom és elmeneküljek.

Éjszakai párizsi utcák.

Félek, fázok, éhes vagyok.

Megyek csak és megyek. A buszpályaudvarhoz. Nincs más választás. Megvárni a következő buszt.

Ez megnyugtat. Innentől kezdve tudom a járását. Úgy érteve, hogy innentől kezdve átlátom a lehetőségeimet. Már nem félek. Kicsit szégyellem magam. Végül is barátok voltunk. Jó ismerősök. De visszamenni és magyarázkodni: nem. Nem, mert derogálna, hanem mert a végén mindig úgy kell kiengesztelni őket, hogy lefekszel velük. 3 szeretőd van, most velem mit játszod meg magad?

Megyek, sokan vannak az utcán, még nyitva van néhány stand, egy zöldséges rám mosolyog. És egy másodperccel később, arcomon még ott a mosoly, szembe jön néhány fekete fiú és az egyik, elmenőben, a lábam közé kap. És már mennek is tovább, még lépést sem kellett váltania, már el is tűntek a sötétben, miközben én még érzem a keze érintését a pinámon. Ott állok, sokan jönnek és mennek, én meg útban állok, hátizsákszendvics, meglöknek, keresem a zöldséges szemét, hátha látta, hátha segít, de nem néz felém. Nem fogok sírni, átkozódni, hogyan is, még a nyelvet sem tudom rendesen. Menj, egyszerűen menj tovább! Ilyenről még panaszt se lehet tenni. Mit mondana a rendőr, ugyan, mit tehetünk, Madame?

Warum ende ich immer so?

Ébren voltam mindvégig, míg vártam a buszra, a buszon, míg hazaértem, aztán még egy teljes napot. Nem kellett se enni, se inni, se vécére menni, se aludni. Ébren mindvégig. Dolgozni fogok. A szünet hátralevő részében dolgozni. Ez az egyetlen értelmes dolog, amit az ember csinálhat. Dolgozz, ne törődj semmivel és senkivel. Most egy ideig nem akarok beszélni senkivel.

Júl 30

Még mindig esik. Gondolkodtam, hogy egyáltalán visszamenjek-e még egyszer az Animához. Elindulok szárazban, odaérek esőben. Az ajtó előtt egy szürke loknis kövér ember ázik éppen bőrig. Káromkodik mint egy kocsis.

Rohangálok, telefonálgatok (végig arra gondolva, hogy mennyibe kerülnek majd ezek a mobil hívások), míg végre elérek valakit (P-t), hogy beengedjék, ne ázzon itt szegény, így nem lehet munkatársakkal bánni.

Jönnek a főnök és P. A főnök az ősz loknikat üdvözli, P engem. Bemegyünk, aztán hirtelen eltűnik mindenki, egyedül állok ott az üres titkárságon. Úgy döntök, a Főnöktől nem búcsúzok el, P.től igen. Felmászok a vágóterembe.

Mondom: Akkor én most elmegyek.

Jó, mondja.

Szept 5

És még egy eső. Szeptemberi eső mit ér? Az 5 éves jubileumi ünnepség egybeesik tevékenységem végével az Animánál. Úgy veszem, hogy ez az én ünnepségem. Bár nem is tudnék róla, ha P. nem mondja még utoljára. Egyáltalán ebből értettem csak meg, hogy tényleg mehetek isten hírével. Rendben, de Előbb még a svédasztal. Aki egy fél évet ingyen dolgozott, végül felteszi az önmegalázás koronáját azzal, hogy legalább egyszer teli akarja tömni a gyomrát. Kizabálni a vagyonából. De nem ist. A megalázások ellen immunis vagyok. Itt vagyok, szabad vagyok, szabad akaratomból tettem mindent.

„Ki ez?

A gyakornokunk volt.“

Az evés és P. miatt. Aki a hátsó részen örök idők óta próbál beindítani egy videó-prezentációt. Letáborozom a közelében, próbálok beszélgetni vele. Ő, mintha nem is ismerne. Félig csukva van a szeme, mintha füvezett volna. De nem, csak csukva tarja az arcát. A nyilvánosságban ne? Miért, talán van olyan, aki még nem tud róla?

„Nem áldásom reája.“

Ignorál. Bár mintha mondana valamit, dörmögne. Nem érteni.

Egy darabig csak nézem, mit csinál. Kábelek. Aztán végre beindulnak a filmek. Íme, munkáink. Nézzük.

Mondok valamit, nem válaszol.

Csókolj meg, mondom.

Ignorál.

Rátámaszkodok az asztallapra, hogy közelebb kerüljek hozzá – egyenesen bele az ott heverő égő cigijébe. Még sose égettem meg magam cigarettán. Nézem a tenyeremet, túl sötét van ahhoz, hogy bármi látszódnék. A fájdalom is kibírható. A melleken más lenne nyilván. Mégis, elég ebből. Megyek. Odakint szakad. Nem lakom messze, egy félóra gyalog, bőrig fogok ázni, de nem bánom. Pár lépés múlva mellém szegődik valami nagy kocsi. Mercedes. Lépésben hajt mellettem. Nem félek, pedig teljesen világos, hogy mit akar. Letekerí az ablakot. Nem akarok-e beszállni. Minden mindegy. Beszálllok.

Középkorú biznizsmen. Éppen nagyon mérgelednie kellett egy üzlettársán. Most dühödten furikázik az esőben és beszélnie kell valakivel, de nem ismer itt senkit, látta, ahogy az esőben menetelek. Elvihet-e valahova? Haza. Megmondom neki az igazi címet, elvisz, leáll, állunk egy darabig. Még néhányszor elmeséli, hogy mennyire kellett mérgelednie és kér egy vigaszpuszit. „Egy fiatal lány csókja megfiatalítja az embert.“ Ezt nem ő mondta, korábban valaki. Én 8 voltam, ő talán 70. Arcon csókolom, ő is engem.

Miért nem vittem fel magammal? Ő lehetett volna a 4dik. Az egyetlen, akitől még akár számítani is lehetett volna valamire. Egy-egy ajándékra néhanapján. Persze ő is egy idő után elkezdett volna rosszul báni velem. Ő az ajándékok miatt, amik az ő szemében kurvává tesznek. Bár mindegy, a többiektől nem kapok semmit, mégis azt hiszik, lekezelhetnek. Nem érint, tudom, hogy honnan ered mindez. „Die Verachtung der weiblichen Körperlichkeit aus Gebärneid und Angst vor der mütterlichen Allmacht.“ Bitteschön. Állok rendelkezésekre. P. mindebből egy szót se fogna fel, J. ben fellángolna egy újabb adag agresszió („Nem tudnád legalább egyszer befogni a pofádat? Muszáj neked állandóan szövegelni? Nem vagy ám annyira okos, mint amennyire hiszed!“), H. meg, épp ellenkezőleg, azt állítja, szereti a nőket, a nők a legcsodálatosabb lények a földön, hát persze, hogy irigyelünk titeket, hogy a fenébe is ne, és én személy szerint végtelenül hálás vagyok neked, amiért veled lehetek, kár, hogy nem szeretjük egymást, de te magad mondtad, hogy azt nem tudnád elképzelni.

Pont jó úgy, ahogy most van. Ingyen odaadni magam éppen, hogy megőrzi a méltóságomat. Eltekintve attól, hogy messze vagyok én az Oranienburgeren álló lányok szépségétől. Ugyan ki is adna pénzt érterem? Még ágyam sincs, csak egy örökölt matrac és egy fillér se, hogy egy kicsit rendbe szedhetném magamat.

*

Megjegyzés:

Elkezdődött az új szemeszter és mind eltűntek!!! Hallgatom Herr Rübler hangját a szalagról és gépelek. Minden jó. Herr Rübler kicsi, kövér ember, tarkabarka nyakkendő, szászolós családapa, udvarias. Guten Tag, Frau Meier, mondja a szalagra, mielőtt diktálni kezdene. Ingatlanokat keresünk nagy barkácsszaküzletek számára. Unalmas, nagyszerű. Hetente 3szor este filmklubba járok: Bunuel, Chytilova, Greenaway, verbotene Filme. Esténként két film jön. Ha mindent megnézek, amit lehet, csak 2 márkába kerül minden film.

Los Ovidados

Das verbrecherische Leben des Archibaldo de la Cruz

Nazarín

Viridiana

Der Würgeengel

Das Tagebuch einer Kammerzofe

Simon in der Wüste

Belle de Jour

Tristana

Der diskrete Charme der Bourgeoisie

Dieses obskure Objekt der Begierde

Tausendschönchen

Der Narr und die Königin

Der Kontrakt des Zeichners

Der Bauch des Architekten

Die Verschwörung der Frauen

Der Koch, der Dieb, seine Frau und ihr Liebhaber

Prosperos Bücher

Das Wunder von Macon

Einfach Leute

Andrej Rublow

Die Kommissarin

Paul und Paula

Spur der Steine

Denk bloß nicht, ich heule

Boldog vagyok.

#

Kirúgták Herr Rüblert és vele engem is.

Egy kedves nő, aki az Animától ismer, szerez nekem egy asszisztensi állást. Meg vagyok fázva, de azért elmegyek velük. A Touristenamtnak veszünk fel valami reklámdolgot. Ha valami hiányzik, én szaladok érte. Színes mágnesek kellene a szenátor prezentációjához.

És hol a visszajáró?

Odaadtam a titkárnőnek.

Hogy nincs bent a zacskóban.

Amikor odaadtam, még benne volt.

A videósok a vállukat vonogatják, nekik mindegy. A szenátornak is. Elkezdik a felvételt, a titkárnő és én maradunk, nézünk egymásra gyűlölettel.

(Tudom, hogy maga volt, maga kikent téhen.)

Megvetően elhúzza kirúzsozott száját, elfordul.

(Megöllek! Igazságot követelek!)

Ha akar, motozzon meg, mondom neki.

Nem fordul vissza.

Megmondom a szenátornak, nézze, milyen munkatársa van magának! De nem jön ki ugyanazon az ajtón, mint a videósok.

Tessék, mondom nekik ist, ha akartok, motozzatok meg.

Jól van na, mondják.

Olyan dühös vagyok, hogy ráz a hideg. Beteg vagyok, mondom a videósoknak, inkább haza megyek.

Bólintanak. Több hasznomat már úgysem veszik. Nem hozom szóba a fizetést.

El kellene menni orvoshoz. Van biztosításom. De annyira fáj, hogy nem bírok felkelni.

#

Kórházból.

Előbb úgy terveztem, inkább jól betakarózom, talán egy nap alatt kimegy belőlem ez a megfázás,

úgysem volt erőm lemenni szénért.

Aztán nem tudom, meddig feküdtem ott. Egy nap volt vagy négy. Izzadtam, mint még életemben sosem, csuromvizesen riadtam fel mindannyiszor. Annyit azért tudok, hogy ilyenkor át kell öltözni szárazba, különösen, ha fűtetlen a szoba. (Vaskályha, gyorsan melegszik, de nem tart meg semmit, zabálja a szenet, a narancsszínű hamut a vécében öntöm át a hamutartályból egy vödörbe, narancssárga por ül meg a falakon, de mégsem szaladgálhatok le vele naponta többször.) Vacogva elmásztam a szekrényig, valami mást kirángatni. Nincs még egy pizsama, hát egy mackót, de a takaró is csatakos, megfordítani, a hideg fele kerül belültre, újra vacogni, aztán újra aludni, amennyire a fájdalmak engedik.

Eljön az a pont, mikor tovább már nem engedik, vinnyogva fel, a matrac és a kupacban heverő, még mindig vizes ruhák között megint el a szekrényig. Valamit muszáj lesz felvennem, ha el akarok menni az orvosig. Ahogy a láztól kicsúszik a kezedből az anyag. Mintha álmodnám csak, hogy a szekrényben kutatok. Egyszer talán álmodtam is, előreálmodtam, de aztán valóban meg is tettem, találtam valamit, egy nadrágot, egy trikót, túl nagy, halványlila trikót, hogy került hozzám?, melleimre tapadt. Csizma, kabát, így át az orvoshoz. Szerencsére a szomszéd házban.

Pneumonie als Komplikation nach Grippeinfektion.

Hogy taxira nincs pénzem, ez nyilvánvaló, hívat nekem egy betegszállítót.

Kórház, négyes szoba, infúziók, nagy étvágy, habzsolom a kórházi kaját, alig várom, mikor lesz megint, teát, vizet, amennyit akarsz, csak ki kell menni érte a folyosóra, büfé is van, de nem akarok költeni rá, kétszersültet kérek, mindig 2 db-ot kapok, tévézek egész nap és fél éjszaka, eufórikusan. Mennyi látnivaló!

Végül fájó háttal (az ágy! Hiába állítgatod így meg úgy) elaludtam. Arra ébredtem: sírok.

Roszzat álmodtál, kicsinyem?

Nem, nem álmodtam semmit, nem emlékszem semmire, most sem tudnám megmondani, hogy mit érzek, nem érzek semmi konkrétat, csak nem tudom abbahagyni a zokogást. Szobatársaim nem szólnak hozzám egy szót sem, de az egyik, láttam, megnyomta a nővérhívó gombot. Biztonság esetére kimegyek a folyosóra, nem tudom miért azt gondolom, hogy jobb, ha több lehetőséget teremtek magamnak a menekülésre. Voltaképpen nem félek én itt senkitől. A teáskocsihoz megyek. Ott állok, amikor megtalálnak: egy nővér és két fiatal orvos, akik, véletlenül, épp a közelemben találkoznak össze és örülnek, hogy az egyik akkor van szolgálatban mint a másik. Jókedvükben vannak, aztán meglátnak engemet.

Hogy mi bajom.

Mondom, teáért jöttem.

De hogy miért sírok?

Mondom, zokogva, hogy nem tudom.

Visszakísérgetnek a szobába, a férfiorvos viszi a teámat.

A nővérrel beszélnek valamit rólam. Később valami tablettával jön meg még egy másik teával. Nyugtatótea, inkább azt igyam, mint állandóan azt a borsmentát.

Átsírom a napot, az éjszakát, a következő délelőttöt.

Akkor küldenek egy Psychosomatikerint.

Egy olyan tramplit még nem láttál.

Nem jön, zúdul, mint egy gőzmozdony, de inkább egy lánctalpas teljes sebességben, rám ripakodik, ne mondogassam azt, hogy nem tudom, mi a bajom, mondjam el szépen. Az egyik szobatárs rögtön kiiskolt, a másikat kiküldi. Maga menjen ki! Nem küldheti ki csak úgy, zokogom. Azt csak bizzam rá. Hogy vagyok-e így máskor is.

Hazudom, hogy nem.

Hogy mi történt, mielőtt idekerültem.

Tüdőgyulladás.

És azelőtt?

Semmi.

A gyermekkoromat kezdi pedzegetni. Hát hülye ez? Itt és most? Beugrott tíz percre, rákérdez az anyámra, aztán abból majd dönt.

A legszívesebben kidobnának az ablakon, ostoba tehén! 11dik emelet. De valami reklámlepedő van előtte. És egyébként sem lehet kinyitni az ablakokat. Életemben még nem utáltam senkit úgy, mint ezt itt most! Hogy mehet el valaki pszichoszomatikusnak, miközben a napnál világosabb, hogy nem szorult belé egy fikarcnyi beleérzőképesség sem? Mért nem megy el inkább aszfalthengernek, nagyvalagú tehén?!

Egetverő üvöltéssel kilökni a folyosóra, mint ahogy a szumóstól láttam az éjjel a tévében, pofozta kifelé a másikat a körből, kuncogva néztem, ki veled!, aztán szüntelenül üvöltve vérrel bemázolni ennek a bűdös kórházi szobának a falait! Mire sikerül bebaltázniuk az ajtót, már késő!

De persze csak ültem és zokogtam és nem mondtam már semmit. A dagadt sóhajtott egy nagyot, mint akinek nagyon az agyára mennek, kiment, visszajött valakivel, adtak egy injekciót.

Még két napot szundítottam, a harmadikon azt mondtam, haza megyek. Olyan a biztosításom, hogy szerencsére nem nagyon marasztaltak, de még így is elszarakodtak még egy napot, megmutattak még a főorvosnak is, nem speciel, hanem a nagyvizit keretében.

Gefällt es Ihnen nicht bei uns? kérdezte tréfálva.

Hülye vagy te, fiam? Mit gondolsz, hol vagyunk itt?

Ist jemand zu Hause bei Ihnen stb.

Nem, de holnap kapok szemet, ott kell lennem, elfogyott a szén és még csak február van.
Egyébként igaz volt, de nekem is csak akkor jutott eszembe. A szén! Ámbár úgyis a radiátort használom, mert nincs erőm felhurcolni a vödört.

Adtak fájdalomcsillapítót, és hogy a nyugtató injekció összesen egy hétig hat, itt van egy cím, legyek szíves jelentkezni ennél a lakóhelyemhez közeli pszichiáternél, ha kint vagyok.

Jó, mondom.

Saját felelősségre engedtek ki. Sajátra, mire másra. Mindig ilyen alacsony a vérnyomása? Mindig. Gyalog haza. Mindent olyan pontosan láttam. A járdakövek közötti fugákat. Négy kövenként egy nagy vasszög. Biztos azokkal rögzítik. Minden tele szeméttel. Szemét a végtelenségig. Kutyaszar. Ein kondom. Ein piros virágszirom. Egy szép piros virágszirom. Honnan, ilyenkor?

2 napig még attól féltem, hogy értem jönnek, hogy erővel elvigyenek, aztán rendbe jöttem annyira, hogy rájőjjek, hogy illet még közveszélyesekkel se mindig tesznek meg. Hogy szabad vagyok tehát. Itt jutott eszembe újra a szenátor titkárnöje. Téve rá.

Hoztam fel szemet, vettem ennivalót, másnap már mentem egyetemre.

Egy csoporttársam új lakásba költözött. Nekem adta a Junoszt-tévét. Fekete-fehér, apró, szobaantennával. Nézem, nézem.

#

A szomszéd úgy állította be az ablakszárnyat, hogy tükröződik benne a nap és a hátsó szobába vetül. Leülsz a padlóra, de nem a napfoltba, hanem úgy, hogy lássad. Ez a lakás csak az enyém. Van otthonom. Van hova hazajönnöm. Mindegy, milyen. Majdnem mindegy. Hogy a szomszédok a vécéülőkére rejszólnak. Feljövök egy fél lépcsőt és otthon vagyok. Délelőtt cornflakes-t ettem tejjel, délután salátát, almával, virslivel, tojással. Más nem történt. Nem csináltam semmit. Lábamat sem tettem az utcára.

#

Egy Kassák-mondat megfordításával ébredtem: „szomorú lettem, de fáradt nem vagyok”
És azzal a meggyőződéssel, hogy megvan a megoldás: koplalni kell és fordítani. Mást nem csinálok. Boldog vagyok.

#

Um unser Herz wachen Steine, Tiere und Pflanzen. Unsere Feinde sind unsere besten Freunde. Man kann sich nirgends ausschließen, sich einfach zurückziehen, denn auch was außer uns ist, ist in uns, wie im Quadrat der Kreis und umgekehrt. Wenn wir etwas Neues entdecken, so haben wir uns selbst entdeckt.

Der Künstler schöpft immer aus sich selbst, der Künstler ist ein bodenloses Meer, blickt, wie ein sauberes Fenster, in die unermeßliche Höhen hinauf. Der Künstler ist eine Einheit und Mittelpunkt der Konstruktionen.

Wir leben kritische Zeiten. Mit der Rasierklinge des Verstands haben wir die blauen Blumen der Romantik niedergemäht, heute ist es ohne Zweifel: der Mensch ist das unnatürlichste Tier auf Erden. Er zieht plumpe Zick-Zack-Linien aus der Überlegung heraus. Er möchte essen und findet sich von vornherein damit ab, vom Trog weggedrängt zu werden, nicht die einfachsten Fänge kann er ohne Hintergedanken aufnehmen, er wird von sexuellen Potenzen verzehrt und es graut ihm vor Kindern. Getrost könnten wir ausrufen: wir zerbrechen, alle zerbrechen wir, bevor wir das schmutzige Wasser der Sinnlosigkeit aus unseren Augen schütten könnten.

Du aber sagst: müde bin ich geworden, aber traurig bin ich nicht.

Ich sehe die Wege, die am Horizont sich zu Bergen ballen.

Du aber sagst: ich bin nicht traurig!

Ich höre, wie die Tore sich schließen in ihren diamentenen Angeln.

Du aber sagst: nein! Ich bin nicht traurig.

Und ich fühle, wie unsere Wurzeln absterben und wir uns schwerelos auflösen im Nebel. Nur die schwarzen Spuren unserer Pantoffel bleiben im Schlamm zurück. Aber trotz alledem gehören wir noch zu den Glücklicheren.

Es gibt welche, die balancieren über fadendünne Seile zwischen Himmel und Erde und die kopflos hin und her rennen in den geschmolzenen Straßen. Es gibt welche, die mit welchem Docht auf ihren schmalen Eisenbetten liegen lautlos und knochenfarben wie der Tod.

Weh, weh.

Schmerz und Verzweiflung lodern aus mir. Nackt stehe ich in der Mitte des großen Flusses. Wenn ich die Hände ausstreckte, schliefe ich vielleicht ein von der Berührung meiner Brüder. In meinem Leben habe ich viel geklagt und noch mehr geflucht. Aber all das steht nur im Rauchfang geschrieben mit schwarzer Kreide. Es wäre gut unsre Siebensachen zu packen und spurlos auszuwandern aus diesem Jagdgebiet.

#

Tage und durchgegangene Sterne rasen durch uns hindurch
in mir schlafen jahre wie ausgehungerte kinder
du sagt lass uns auch hinlegen endgültig lämpchen lämpchen
die großen buchhalter haben alles erledigt vergebens lungerst du
bei den platanen
blödsinn glaube mir ich spucke auf das ganze theater
Jesus Christus war ein einfacher straßenläufer er lebte von predigten und wenn er es gewollt hätte
hätte auch er trockenen fusses über das meer gehen können
aber weh die welt eilt nach unten zu
die welt hat keine klugen grafischen zeichen und versteht überhaupt nichts von den fahrplänen der
staatlichen eisenbahn
damit hast du vollkommen recht
aber denke an die vom aussterben bedrohten prinzessinen und die geölten diebe
die dinge drehen sich um diamantene achsen
und mittags kommen die vögel aus den wanduhren und singen dem zug entgegen der wieder einmal
nur aus mir losgefahren ist
unsere aufgeschreckten augen führen uns durch die komplikationen
die blumen stehen hier und haben einen warmen geruch, wie die stillenden mütter
särge sind gesunken und wurden zu lichtversen
ich biete all meine kraft den langsam plätschernden ereignissen
wartet auf niemanden
mein vater hat seine schönen kastanienbraunen locken versoffen
meine mutter ist ein trauriges schwarzes mütterchen aus den bergen
und ich habe mich von allen getrennt um nach hause zu finden
wo meine zahlreichen brüder leben von den harten krümeln auf meinem tisch

#

jan 5

M már kopaszodik, nagyon kicsi a farka, de jól bánik vele. Gyűlöli a külföldieket, a nyugatiakat és a nőket. Azt szereti játszai, hogy „nem tudsz tenni semmit”. Erkennst du ein Muster? Durchaus, de mindegy. Mindegy, tényleg. A romlás virágai. Tanulmányozom, mintha edzenem kellene valamire.

#

jan 6

Vedd észre, hogy ezek ugyanazok a tanulságok, mint eddig is. Őszintén: érdemes volt eljönni, ha továbbra is úgy viselkedsz, mintha még *ott* lennél?

Egyszer valaki azt mondta rám: „teljesen asszociális”. Igaza volt, de a vicc az, hogy ő ezt nem tudta. Mert nem arra mondta, amire lehetett volna, hogy egy tanárral üzöm, hanem csak arra, hogy hallgatag voltam, de az arcomat nem kontrolláltam: ha valamivel nem értettem egyet, látszott rajtam. Ami, nyilván, istenkísértés egy tekintélyelvű társadalomban. Ezt meggondolva világos, hogy miért gondolom, M csak egy játék. És ebben a játékban az dominál, aki aláveti magát.

#

Hóesésben egy háromnegyed órát vártam a fürkére, ő meg már nem volt ott.

Egyszer 7 órát vártam, igaz, nem hóban, a portásfülke mellett.

Kislány, magát elfelejtették.

Hát nincs egy szemernyi önbecsülésed?

Milyen szar ez? kérdi s jó bezabál, böfög és fingik. Aztán derékra ver, ezzel kompenzálja.

Úgy fekszel ott mint egy megsebzett állat, mondja becézön.

Jó szűk a pinád, nem mint Xnek.

Ich habe sie alle gehabt.

Nem szeretném, hogy a nyilvánosságban hozzámérj. Kontenansz, drágám, kontenansz.

Valakinek mutatni kell az irányt, mégpedig az idősebbnek és tapasztaltabbnak.

Szülj nekem egy gyereket, mielőtt túl öreg leszek. Te sem leszel örökké fiatal. 23 épp hogy jó még.

Minek erről beszélni? Mindenkinek akad megalázó kapcsolata. Ilyen az élet. A végén ő rúgott ki.

Néha csaknem még szerettelek is, mondta, mintha ajándékot nyújtott volna át.

Nem szóltam egy szót sem.

Hazafelé menet egy férfi követett biciklin. Még harisnyatartóban voltam, kilátszott a szoknya alól.

Akkor nem bírtam tovább, sírva fakadtam a nyílt utcán. Hagyjon békén, maga tacszó! Tényleg: tacszó! Mert hogy úgy futott utánam. Egy privátkurvának öltözött nő áll az utcán és bög. A férfi nevetett és elbiciklizett.

Egyszer egy tűzoltókocsiból sörrel fröcsköltek le. Csak álltam. Később belefogtam kideríteni a panasziroda számát. Aztán feladtam. Úgyse hinné el senki.

#

Legszívesebben örökké a kezét fogtam volna,
de nem kíváncsi vagyok,
hanem mert akkor éreztem, valami tart,
valami van,
tudok vele járni, megállni, ülni,
még a végén beszélni is,
én,
nem úgy ahogy egyébként, hogy csak szimulálok mindent,
mintha beszélnek,
mintha járnék,
de ő azt mondta, eszedbe ne jusson,
mit akarsz, ki akarsz nyírni mindkettőnket?
Tudom, hogy igaza volt, nyilvános helyen,
de ha nála voltunk is csak akkor érinthettem meg ha
szeretkeztünk
nem szeretkeztünk sose
szeretkezni az valami más
azt mondta, östehetség vagy
nem kell csinálnod semmit
ha östehetség vagy
ha csináltam valamit rámmordult, ne csináljam
nem tudom, hogy szerettem-e,
lényegtelen,
jobban kellett volna bánnia velem, ez a lényeg
(És ha majd nem leszek már a diákod?
Akkor szabad majd szabad megérintenem?
Nem válaszolt.
Akkor rögtön el kellett volna menni.)

#

Belekapcsoltam egy filmbe. Egy nő, egy férfi, és közös projektjük, aminek eredményeképpen a nőnek le kellett fogynia 40 kilóra. Eleinte jól megy, de 42 kilónál stagnálni kezd, míg végül a nő fel akarja adni. A férfi győzködi, rendel neki salátát, só és olaj nélkül, magának meg valami gombásat. A nő elkezd a tányérjáról lopni, nem tudja abbahagyni, móhon eszi a férfi ételét. Hülye vagy, dühöng a férfi, tudod, mennyi munkába fog ez most megint kerülni? A végén csak ült a nő. Meg fog halni. Hagyja, hogy megölje. Arra használja, hogy megölje. Sokan élnek így.

#

der schmerz ist wie der ozean
salzig und schwer
seine gezeiten in meinem blut

#

A fájdalom fokozatai.

Fájdalom, amit ki lehet bírni anélkül, hogy egy hangot hallatnál.

Fájdalom, amit ki lehet bírni, ha beszélsz róla.

Fájdalom, amit sírva ki lehet bírni.

Fájdalom, amit üvöltve ki lehet bírni.

Fájdalom, amit vinnyogva ki lehet bírni.

És újra: fájdalom, amit nem lehet másként kibírni, csak hangtalanul.

Ennél nagyobbat még nem tapasztaltam. És mindegyiket abba tudtam hagyni, mielőtt behaltam volna. Órák hosszat üvöltöni, haját tépni, fejet a falba verni (... a fogak, ahogy egymáshoz állnak közben...) végül elégségesen elfáraszt ahhoz, hogy aludni tudjál. Alvás után minden másként lehet. Legalábbis úgy érzed, mintha kitisztultál volna – ha csak egy pillanatig is. Van, aki egy ilyen pillanatban végérvényesen határoz el. Améry azt mondja, az ilyen fajta kitisztulás igazából nem az: *Im Augenblick des Absprungs ist die Logik des Lebens ausser Kraft gesetzt.*

Született Hans Chaim Meier. A végén ő is megölte magát. A koncentrációs táborot túlélte, később öngyilkos lett. Das Privileg des Humanen.

#

Tudod, hogy hosszában kell, mégis keresztbe húzogatód. Nem mélyen, csak finoman, mégis úgy fáj, elképzelhetetlen. Az apró piros kis gyöngyök, amik a vonalon megjelennek, viszont szépek nagyon. Ragacsos kis gyöngyök. Az alvás példás. Klárisok a kezeden. Forogatód. Szép. Csak nagyon szorosan tart. Ahogy szárad, egyre szorosabb. Vizes lepedőkbe tekerik őket szorosan, ahogy száradnak, úgy nyomják tönkre őket. Úgy képelem, üvöltenek, az örök kint vigyorogva hallgatják, de lehet, hogy nincs is elég levegőjük üvöltöni. Ezek a politikaiak. Az örülteket jégkockákkal teli kádakba fektetik, fafedő alá, üvöltve rúgják sarkaikkal a kád alját, az örök nem vigyorognak, beteget kínozni más, mint ellenséget, van gonoszság, amit lehet élvezni, van, amit nem. Manapság ezt már nem csinálják, vagy másként, biztos teletömik gyógyszerrel, kábultan néz ki az ablakon, remélem, legalább az ablakon, remélem, vannak ott növények, vagy ha a falat nézi, vagy a plafont, hogy ott lát valami olyat, amit szeret, ahogy a repedések futnak a rossz vagy régi meszelésben, milyen szép tud lenni az is, vagy az árnyék, amit a nádból készült lámpaernyő vet a plafonra. Ezt néztem, mint egy fordított nap, olyan volt, illetve mint a nap az árnyékszínházban, s alatta ő, ahogy felvette a hálóingjét és hosszú haja lobogott. Most hangosan bőgök, jobban odanyomom a pengét, nagyon régimódi borotvából, mintha az ükapámé lenne, nehéz fém, úgy kell felcsavarozni, ismerem, nagyapának is ilyen volt, szakasztott egyforma borotvájuk volt, háborút megjárt öregapámnak és fiatal szeretőmnek. Ha sírok, sikerül jobban megnyomni, több vér jön, de még mindig csak annyi, hogy elfut a bőr redőiben, megfekszik, rögtön alvadni kezd, most már nem csak egy karkötő, már bilincsnél is sokkal több, vastag kötelék, most már mindenütt fáj.

Aztán abba hagytam, visszatettem a pengét a borotvába, becsavaroztam, de meg nem tisztítottam.

Tinédzsermarhaság, mondta, s mellém feküdt. Azt hittem, tombolni fog: Zsarolni akarsz, te kígyó? De nem, derűs volt, kuncogott.

#

Mondom nekik, hogy már 8 hete hányok. Még a vizet ist. Hab alakú, ha kijön. Ha a gyomorégés elleni gél visszafele jöve megakad a torkodon és azt hiszed, megfulladsz. Mondom, elég volt ebből. Mondom, hogy nincs pénzem, nincs senkim. Öngyilkossággal fenyegetőzök. A 128as paragrafus értelmében tiltott amit akarok, de büntetés nem jár érte.

#

Mozgatom ezt a testet. Távol van. Nagyon kicsi vagyok önmagamon belül. Valahol a fejemben lakozom. A fejemen belül is nagyon kicsi vagyok. Aprócska helyre tömörültem, távol vagyok a

kéregtől, aprócska szellem, távolról figyelek. És bármely hosszan figyelek is, nem leszek okosabb. Zárkózott idegen vagyok önmagam számára.

Néha egy szövegről álmodom. Nagy erőfeszítésembe kerül, annyira megközelíteni, hogy kivegyem a szavakat. Szép szavak, nagyon hétköznapiak, többnyire módosított kötőszók. Néhány másodpercre van csak közel a szöveg. Már csak az emlékezetemben kapkodok a szavak után. Felébredve, de talán már álmomban is, elfelejtem őket. A gyönyörűséges szavaknak nincs értelmük. Néha egészen sokáig eljutok a szövegben, de mégisincs értelme. Talán rejtjeles. Egyszer szeretném megfejteni. Egy bizarr álomnak éber logikával keresni a végét.

#

Azt álmodtam, a hátsó szoba mögött még van három másik, csak eddig nem vettem észre. Romosak, kopott kék és piros falakkal, mégis olyan otthonosak. Örömben hevesen ver a szívem. Az egyik ablakból egy belső udvarra látni. Egy diófa áll a közepén, alatta, a földön, a lehullott diók. Mindegyik fején fehér sapkácska: decemberi zúzmara. Boldog vagyok.

Azt álmodtam, Jvel lakom egy romos szobában. Egy kórházi ágyon ülünk és narkózzunk. J haja vöröses, szeplői világítanak. Vérzik a fogínye. Minden egyes foga egy varas kehelyben. Magamat nem láttam, de éreztem, hogy arcom, hajam piszkos. Az ágy ragadt a spermától és mindketten nagyon soványak voltunk. Érzem, a következő az lesz, hogy meghalunk. Ettől nagyon dühös leszek: rá. Ő az oka mindennek! Tudom, arra készül, hogy leszúrjon, amiért erre rájöttem. Egy tengerparton ütközünk meg. Szürke a víz, az ég, a homok. 10 kés van nála, nem látom, de tudom. Én fegyvertelen vagyok, de 3 barátnőm nem messze tőlünk ül a sekély vízben. először egy életlen, tompa hegyű alumíniumkéssel támad. Megsebez a lábamon. Majd egy éles, hegyes pizzavágókéssel megsebez a nyakamon. Elveszem a kést, a lányok felé hajítom. Ő utána veti magát, elesik, a lányok 2 szűrással, a nyakába és a hátába, megölik. Biztatom az egyik tétovázót: Szúrj, egyikünk sem fogja elárulni. Én nem szúrok. J. elmerül a vízben. Később megint ott van, két kés áll ki belőle, a rendőrfőnök van vele. Arra gondolok, hogy én nem szúrtam, és vigyorgok, de közben már érzem a lefüleltek pánikját.

Mama, azt álmodtam, szép szőke színésznő voltál. Valami vidéki színházban, de ott te voltál az első. A karriered miatt volt, hogy nem lehettem nálad, de nagyon örültél mindig, ha jöttem látogatóba, és én is örültem mindig. Büszke voltam rád és megkönnyebbültem, hogy jó sorod van.

Azt álmodtam, apám építész. Szép kék és zöld majolikaszobrokat állítatott fel egy nagy parkban.

Azt álmodtam, szeplős lány vagyok, bizonyos Krisztina. Anyám meghalt, apám az építész, aki a majolika-szobrokat állította fel. Szerelmes vagyok belé és ő is belém, de mert ez nem lehet, egy szadistával állok össze. Egy romban lakunk és narkózzunk egész nap, míg teljesen feketék lesznek a fogaink. 18 éves koromban meghalok és apám azt mondja: Nem lehetett segíteni rajta.

Tényleg nem.

Mostantól ez a titkos nevem: Krisztina.

Azt álmodtam, anya a nyakam köré tekeri a köldökzsinórt, úgy perget a levegőben. A többiek körben ülnek és nevetnek.

Azt álmodtam, egy kör közepén állok, és gimnáziumi osztálytársaim vasgolyókkal dobálnak, mint amilyeneket a súlyvetésnél használnak. Megpróbálják eltalálni a fejemet. Anya szurkol nekik.

Azt álmodtam, Krisztina áll egy kicsi hídon és azt nézi, hogy forgatja a szél az avart a parton.

Ahogy lehet boldog az ember, miközben tudja, hogy végeredményben ez nem fog segíteni. Mint a morfium, de attól még halok meg tovább.

Azt álmodtam, egy örültekházából menekülök. Az intézet egy sűrű, német erdő közepén van. Egy leromlott kastély. Egy fehéreköpenyes férfi elől menekülök, üvöltve keres és megöl, ha megtalál. Egy nagy, vörös kendővel leereszkedem egy kerek erkélyről. A férfi dühe üvölt utánam. Tudom, vannak támogatóim, segítők, de nem látom őket. De hallom őket, ahogy összevissza kiabálnak: Fuss! Fuss az erdőbe! Ott nem talál meg! Hagyd el az országot! Rohanok a rengeteg erdőn keresztül. Olyan nagy, mint amilyenek 1000 éve lehettek itt az erdők. Fenyőerdő. Nagyon szép, és örömmel tölt el, miközben félek is. Az erdőből kiérve egy aszfaltozott úton állok, jobbra egy sötét-sárga helyszíntábla. Ismeretlen, idegen név. Ez Dánia?, kérdezem. Igen. Boldog vagyok. Ilyen boldog még sose voltam.

Egy nagy, fehér házról álmodom. Ahol csend van. Ahol egy sötét, középkorú asszony csendesen járkel, gondomat viseli. Ahol az én bátyám ujjai hegyével finoman simogatja az arcomat. Ahol senki se szól. --- Aztán rájövök ez egy örültek háza. Utam végén házak sorakoznak, nagy, fehér házak. Nagy fehér diliházak.

Megőrültem, üvöltök. Mama és T vannak velem. Mama kéri, olvasnék fel a verseimből. A rongyos, sárga füzet, amit elhagytam. Most örülök, hogy mégis meg van. De amikor kinyitom, csak töredékek vannak benne és haladzsza. Mégis olvasok, rémülten, mert olyan ez, mintha egy örült kiáltozna.

Egy barátságos, szőke, széles arcú, szemüveges nő, nagyon zöld szemei vannak, úgy néz ki, mintha valami lágyító szűrőn keresztül nézném, egy Stasi-tiszt, azt magyarázza nekem, hogy egyetért az olyan emberek bebörtönözésével és kivégzésével, mint én vagyok, csak azt bánja, hogy a börtön általában fájdalmakkal jár. Tudom, hogy pontosan ez vár rám. Menekülök. Forró nyár van az utcán. A városban vagyok. Taxival menekülök, a nő üldöz. A város peremére igyekezem, ahol beomlott házak és nedves pincék vannak. Ott majd el tudok bújni.

Kirúgnak a főiskoláról. A döntés már megszületett, tájékoztat egy apás, kövér férfi. De körülöttem nem a főiskolai kollégák vannak, hanem az osztályfőnök és a gimnáziumi osztálytársak. Az osztályfőnökön kívül, aki közli velem, hogy tarthatatlan vagyok, nem beszél velem senki.

Szétverek a 16ban mindent, ami nem törhetetlen. Tányérokat, az asztalt, még a kedves hattyúnyakú lámpámat is, a pálmát, könyveket, a vázát, és közben nevetek és szabadnak érzem magam. Csak néha kell küzdenem magammal --- meg fogom semmisíteni az összes korábbi fényképemet. Újra ki kell találnom magamat, mint egy irodalmi figurát.

Álmomban megint egy úton álltam, egy gát tetején. Ismeretlen környék. Szürke, ipari vidék, poros út. Menekülök M elől. Próbálok autókat lestoppolni, de csak vonalas autóbuszok és mentőautók jönnek. Álmaimban mindig utakon állok, hogy meneküljek.

Nagyanyám házában, éjszaka. M durván felébreszt és egy régi padlózatú szobába vonszol. Rongyokat viselek. A majdnem teljesen sötét szobában egy piszkos szappanos vízzel teli vödör áll. M meglök, térdre esek. Órák telnek el, miközben a padlót súrolom és üvöltönek velem. Néha mindketten üvöltönek: M is és nagyanya is. Aztán, teljesen kimerülten, egy másik szobában találok magam. Már világos van. Be vagyok zárva. Ezekben a rongyokban úgyis csak nehezen mehetnék ki az utcára. Viszont találok egy elszakadt, régi táskát, és bár nincs semmim, amit beletehetnék, magamhoz veszem. Ki fogok mászni az ablakon.

Futóverseny egy stadionban. Valamilyen oknál fogva azt a rendeletet hozták, hogy az olasz

futóknak nehéz súlyokkal a kezükben kell futniuk. A célvonalnál állok és látom, amint a nehéz, kék súlyokkal a kezükben sírva vonszolják magukat a körökön az olasz futók. Ezek nélkül a súlyok nélkül biztos győztesek lennének. Látom őket, testi-lelki szenvedésüket, megaláztatásukat, állok a célvonalnál és keservesen sírok, mert nem tudok semmit se tenni a kegyetlenség ellen.

Azt hiszem, az egyik olasz a súlyok ellenére még 3dik lett. Amikor sírva állt a pódiumon, azt mondom neki: Öld meg őket! Üsd őket agyon a súlyaiddal.

Idegen lakásban lakom egy ismeretlen városban. Éjszaka van, ágyban fekszem. Valaki betör a lakásba – egy magas nő hosszú kabátban. Villódzó kés van a kezében. És mégis lö rám. Egy golyó a bal csipőmben akad meg, egy másik a jobb vállamban. Nem érzek fájdalmat, csak a golyó súlyát a csipőmben és csodálkozom: Miért lö ez a nő rám? Feje tetejére állítja a lakást. Egyikünk sem szól semmit. Aztán eltűnik és én megtudom, hogy 120.000 Ft-ot keresett egy borítékban. Az sem az enyém. Miért kellett ezért megsebeznie engem?

Négy halottat mutatnak. Mindahánynak videokazetta formája van. Az egyikben anyám van. Sírok, ki akarom húzni a filmet a kazettából, hogy láthassam. Nem engedélyezik. Megöl a fájdalom.

Azt álmodtam, mindent kicseréltek a számban hightechanyagokra. Nem csak a fogakat, az egész szájjüregét. Örültem, hogy mostantól tehát minden hibátlanul fog működni. Míg, felébredés közben, eszembe jutott, hogy a rossz szagok mélyebbről is jöhetnek, a gyomorból. Ettől úgy dühbe gurultam, hogy felébredtem. Nincs megoldás.

Azt álmodtam, úton vagyok, másokkal együtt, nem ismerem a nevüket, annyit tudok, mind színésznők vagyunk. Egy iskolában, várjuk, hogy induljon a busz, amelyik a gyerekekkel együtt elvinne minket valahova. Átmegyek a zsúfolt menzán. Egy asztalnál südő fiúk ülnek. Megfogják a mellemet. Felpofozom őket és kikérem magamnak, de nem reagálnak. Az iskola vezetőségénél is panaszt teszek. Ők sem reagálnak. Beszélni akarok a többi színésznővel, hogy nincs-e nekik is elégük abból, hogy állandóan molesztálják őket, de nem találom meg őket, mielőtt felháborodva felébrednék.

Azt álmodtam, egy kb. 4-éves kislány, a leányom, futóversenyen vesz részt egy havas mezőn. KO-szisztéma szerint meg a dolog. Az elején még sok gyerek fut, a végén már csak az én lányom – megtudom, hogy Izabellnek hívják és nagyon örülök, hogy ilyen szép neve van – és egy nagyobb kislány. Világos, hogy a nagyobb kislány fog nyerni, de boldog vagyok és büszke, milyen szép

egyenesen és céltudatosan fut Izabell a mezőn. Mígnem a végén nem áll meg, hanem tovább szalad. Futok utána, nem bírom utolérni. Végül egy házba szalad be, kívülről játékszalonnak vagy szexmozinak látszik, nagy ablakai fekete-piros fóliával leragasztva. Felül a felirat: STATO MORA. Feltépem az ajtót, belül szuroksötét van, nem látok semmit. Elnyelte a kislányomat a sötét.

Azt álmodtam, B.vel, egy volt csoporttársammal találkozom a menzán. Elmeséli, hogy több belső szervét is megtámadta a rák. Nem lehet tenni semmit. Leülök a lába mellé és a térdére teszem a fejemet, miközben ő másokkal beszélget. Arra gondolok: ez a maximum, amit tehetek érte. Mert: mit is lehet ilyenkor mondani.

Álmomban eszembe jut, hogy hiszen van nekünk még egy lakásunk, ahol nem lakunk, mert sose lett egészen kész és mert Dnek nem tetszett, hogy földszinti lakás. Tényleg sötét, de ettől eltekintve lakályos benyomást tesz, még be is van rendezve. Egy nagy nappali van készen meg még egy szoba mellette. Három lépcső vezet levelé egy további szobába, ami majdnem készen van, majd újra néhány lépcső felfelé két további szobába, amik nincsenek készen. Ezekből egy lépcsőházi folyosóra jut az ember, ami szintén nincs készen, ajtókat látni, mögöttük félig kész lakások, de egyesekben mégis laknak. Egy nagy terembe jutok, nagy ablakkal, ez sincs kész, de a ház lakói mégis berendezkedtek itt, amolyan közösségi termet csináltak belőle. Egy amerikai nő, mint kiderül, sporttudós, egy edzősort állított fel újfajta edzőgépekkel, (valamiféle fogantyús rudak, funkciójuk nem megfejtető), valaki más meg egy pultot állított fel. Egy antik székekért lelkesedek, ami a pult előtt áll. Beszédbe elegyedünk, megismerkedek terhes feleségével és boldog vagyok, hogy élnek itt, hogy mások is úgy vélekedtek, nem várhatunk örökké, mire ez itt elkészül, ugyan mi is az, hogy kész, most itt lakunk és kész. Felvillanyozódva ébredek, csak hogy Később könnyezzek, hogy mindez csak egy álom volt.

Azt álmodtam, egy hídon állok N.nel, állítólag L.A.-ben. Nagyon süt a nap. A híd túlsó végén egy kupolás fehér templom. Mexikóiak ülnek az út szélén. Tudom, hogy a templomba kellene mennem, de nem is akarom látni, mi van benn. Nem akarom, hogy szíven üssön vagy megijesszen. Valaki mögöttem jár, irritál, félni kezdek. Megállok, előre engedem. Elkezdek szervezkedni. Ne menjünk szállodába, mondom N.nek, béreljünk inkább közösen egy lakást, az olcsóbb. Meddig akarunk maradni. Nem vagyok biztos, hogy 1 hetet-e vagy 1 hónapot. Rádöbbenek, hogy semmi nincs megszervezve. Még csak nem is sejtem, hogy hogyan kellene nekiállni, szervezni egy lakást. Aztán észreveszem, hogy N már nincs is velem, eltűnt, más tervei vannak, nélkülem. Annyira fáj, hogy sírva felébredek.

Álmomban láttam az agyamat, amint fehéren úszkált egy fekete vízzel teli lavórban.

Azt álmodtam, egy bebábozódott rovarot húztam ki egy fa kérge alól. Megijedtem, hogy esetleg kiszáradt. Vagy hogy nem száradt ki. Az irtózáttól felébredtem.

#

Ápr 8

Továbbra sem tudok nyelni. Akármit a számba veszek, azonnal, öklendezve, kiköpöm. Még a vizet is. Csapvíz. Vettem magamnak jó vizet. Egy kortyot, ha sikerült. Vettem almát. Merthogy nincs reszelőm, a kés recés élével saraboltam le a húsát, hogy majd az almapépet a számban tartsam (a vett almapépet kiköptem). Úgy gondoltam, ha hagyom úgy megbarnulni, mint gyerekkoromban. Azt nagyon szerettem. Cukrozott volt. Tehetnék hozzá ma is cukrot, de a kristálycukor túlságosan serceg, ha elképzelem a porcukor ízét, akkor meg öklendeznem kell. Hagyni felolvadni a kristálycukrot. Mindent elterveztem, aztán mi történt? Még hámozás alatt belevágtam a kezembe. Véres lett az alma, eldobtam, a konyhakövön ültem halálra válva, amit láttam a bőrömből az olyan sárga volt, mint egy citrom. Talán citromot kellene nyalogatni. Vagy citromozni a vizet. De az se ment. Kiköptem a savanyú vizet. Egy hétig sem bírod ki minden nélkül. Próbáltam kólát és ropit. Mindegyikből sikerült egy-egy falatot bent tartani. Így ment ez 3 hétig. Próbálgattam ezt-azt. A mandaringerezből kisajtolni egy kis nedvet, mielőtt ki kell újra köpni. Egy falat banánt néhány másodpercig a nyelven tartani, hátha lemosódik róla valami. Próbáltam azt is, hogy egy korty vodkát inni, és, ameddig a szájüreg zsibbadása tart, gyorsan vizet utána. 2-3szor ment, de rögtön részeg lettem, még pedig nem jó módon: szűk, égető érzés a mellkasban és a karokban. Amikor már másodszer érztem úgy, hogy most meghalok, végre átvonszoltam magam az orvoshoz, aki a szomszéd házában rendel. Ez így nem mehet tovább. Elfogyott a pénzem, mennem kell újra dolgozni valamit, de nemhogy enni nem tudok, járni, beszélni is alig. Két kékfényes mentőautó hajtott fel a járdára. Kezdtém tiltakozni, ez valami félreértés lehet, én nem akarok a kórházba. Wenn Sie nicht will, dann rufen wir eben die Polizei, mondta az egyik mentős. Egy másik az infúziós batyut tartotta helyettem.

#

ich bin froh und guter laune – nie

ich fühle mich ruhig und entspannt – nie

ich fühle mich aktiv und voller Energie – nie

beim Aufwachen fühle ich mich frisch und ausgeruht – lange her

mein Alltag ist voller Dinge, die mich interessieren – ab und zu

Hauptsymptome

Nebensymptome

F33_ – rezidivierende depressive Störung

Hamilton-Depressions-Skala

1. Gefühl der Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Wertlosigkeit

3 = Aus Verhalten erkennbar – Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Stimme

2. Schuldgefühle

1 = Selbstvorwürfe, glaubt Mitmenschen enttäuscht zu haben

3. Suizid

3 = häufige Gedanken, keine konkreten Pläne; Suizidversuch in der Vergangenheit

4. Einschlafstörung

2 = Regelmäßig

5. Durchschlafstörung

2 = Nächtliches Aufwachen und Aufstehen

6. Schlafstörungen am Morgen

2 = Vorzeitiges Erwachen ohne nochmaliges Einschlafen

7. Arbeit und sonstige Tätigkeiten

4 = Hat wegen Krankheit mit Arbeit, auch Hausarbeit, aufgehört

8. Depressive Hemmung (Verlangsamung von Denken und Sprache; Konzentrationsschwäche, reduzierte Motorik)

3 = Exploration schwierig

9. Erregung

4 = Händeringen, Nägelbeißen, Haareraufen, Lippenbeißen etc.

10. Angst – psychisch

3 = Besorgte Grundhaltung, erkennbar an Gesichtsausdruck und Sprechweise

11. Angst – somatisch (Mundtrockenheit, Durchfall, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Hyperventillation, Schwitzen)

3 = Starke

12. Körperliche Symptome – gastrointestinal

3 = keine normale Essenaufnahme möglich

13. Körperliche Symptome – allgemein

1 = Schweregefühl in Gliedern, Rücken oder Kopf, Rücken-, Kopf- und Muskelschmerzen, Verlust der Tatkraft, Erschöpfbarkeit

14. Genitalsymptome (Libidoverlust, Menstruationsstörungen)

2 = Starke

15. Hypochondrie

1 = Verstärkte Selbstbeobachtung auf Körper bezogen

16. Gewichtsverlust

1 = mehr als 1 kg Woche

17. Krankheitseinsicht

0 = Patient erkennt, dass er depressiv und krank ist

Gesamtscore: 38

Schwere Depression: > 24 Punkte

*

Montgomery-Asperg-Depression-Rating-Scale

1. Sichtbare Traurigkeit

6 = Sieht die ganze Zeit über traurig und unglücklich aus, extreme Niedergeschlagenheit

2. Berichtete Traurigkeit

6 = Andauernde oder unveränderliche Traurigkeit, Mutlosigkeit oder Hoffnungslosigkeit

3. Innere Spannung

4 = Anhaltendes Gefühl innerer Spannung oder Erregung, kurzzeitige Panikanfälle, die der Patient nur mit Mühe beherrscht

4. Schlaflosigkeit

4 = Schlaf mindestens 2 Stunden verkürzt oder unterbrochen

5. Appetitverlust

4 = Kein Appetit, Nahrung wie ohne Geschmack

6. Konzentrationsschwierigkeiten

6 = Nicht in der Lage, ohne Schwierigkeiten zu lesen oder ein Gespräch zu führen

7. Untätigkeit

4 = Schwierigkeiten, einfache Routinetätigkeiten in Angriff zu nehmen, Ausführung nur mit Mühe

8. Gefühllosigkeit

4 = Verlust des Interesses für die Umgebung, Verlust der Gefühle für Freunde und Angehörige

9. Pessimistische Gedanken

4 = Beständige Selbstanklagen, eindeutige, aber logisch noch haltbare Schuld- und Versündigungsideen, zunehmend pessimistisch in Bezug auf die Zukunft

10. Selbstmordgedanken

4 = lieber tot, jedoch keine genauen Pläne/Absichten

Minimum score: 0 , maximum score. 60

*

Goldberg-Skala: schwere Depression ab >54

Score: 82

#

Fluspi

„Wochentranquilizer“

Hochpotentes Neuroleptikum

Durch die Hemmung des Botenstoffs Dopamin im Gehirn kommt es zu einer Linderung der mit einer Psychose einhergehenden Symptome. Das Wirkprofil ist charakterisiert durch eine Reduktion von Wahnvorstellungen, Halluzinationen, Ich-Störungen sowie Denkstörungen. Weiterhin dämpft Fluspirilen psychomotorische Erregungsstörungen, Angespanntheit sowie krankhaft gesteigerte Stimmungen. Außerdem wirkt es schwach beruhigend, die Patienten werden dadurch ruhiger und ausgeglichener.

Häufige Nebenwirkungen: Krampfhaftes Herausstrecken der Zunge,

Schlundmuskulaturverkrampfung, Blickkrampf, Schiefhals, Rückenmuskulaturversteifung,

Kiefermuskelkrämpfe, Zittern, Steifigkeit, Speichelflusszunahme, Bewegungsunruhe, Müdigkeit.

Gelegentliche Nebenwirkungen: Sehstörungen, vermehrtes Schwitzen, Schlafstörungen,

Mundtrockenheit, Herzrasen, Blutdruckabfall, Kreislaufregulationsstörungen, EKG-Veränderungen.

Seltene Nebenwirkungen: Unruhe, Erregung, Benommenheit, depressive Verstimmungen, Angst,

Schwindel, Kopfschmerzen, Krampfanfälle, Körpertemperaturregulationsstörungen,

Bewusstseinsstörungen, Gefühl der verstopften Nase, Augeninnendruckerhöhung, Verstopfung,

Störungen beim Wasserlassen, Übelkeit und Erbrechen, Durchfall, Appetitabnahme, allergische

Hautreaktionen (Rötung, Juckreiz), Augenlinseneinlagerungen, vorübergehende

Leberwerterhöhung, Gelbsucht, Galleabflussstörung.

Sehr seltene Nebenwirkungen und Einzelfälle: Wiederausbruch oder Verschlechterung psychischer Erkrankungen, neuroleptisches Syndrom (hohes Fieber, Muskelstarre, Herzrasen, Bluthochdruck, Bewusstseinsintrübung bis zum Koma), Darmverschluss, Blutzellzahlveränderung, Zuckerstoffwechselstörung, Regelblutungsstörung, Gewichtszunahme, sexuelle Funktionsstörungen, Brustvergrößerung, Milcheinschuss in die Brust, örtliche Hautreaktionen bei Verabreichung über die Vene.

Besonderheiten: Bei Auftreten von hohem Fieber, Bewegungsstarre und Bewusstseinsintr muss an ein schweres neuroleptisches Syndrom gedacht werden. Es ist sofort ein Arzt aufzusuchen und eine entsprechende Behandlung muss eingeleitet werden. Eine ärztliche Kontrolle ist ebenso bei grippeähnlichen Beschwerden erforderlich.

Megjegyzés: mellékhatások nincsenek. Páciens szinte mindig alszik. Wer schläft, sündigt nicht.

#

Fluoxetin

Angewendet bei Depressionen, Zwangsstörungen und Bulimie.

Sehr häufige Nebenwirkungen: Übelkeit.

Häufige Nebenwirkungen: Verdauungsstörungen, Durchfall, Verstopfung, Gewichtszunahme, Bauchschmerzen, Herzklopfen, Kraftlosigkeit, Schläfrigkeit, Bewegungsarmut, Angstgefühle, Nervosität, Zittern, Kopfschmerz, Mundtrockenheit, Schlaflosigkeit, Benommenheit, Erbrechen, Magersucht, Schwindel, Schwitzen, Erregungszustände, Denkstörungen, Unwohlsein.

Gelegentliche Nebenwirkungen: Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, gestörte Bewegungssteuerung, Blutdruckabfall bei plötzlichem Aufstehen, Verwirrtheit, unwillkürliche Muskelkontraktionen, verzögerter Samenerguss, Hautausschlag, Juckreiz.

Seltene Nebenwirkungen: Leberfunktionsstörungen, Störungen der Bewegungsabläufe mit Zunahme oder Verminderung der Bewegungen oder des Spannungszustands der Muskeln, Herzrasen, Hautausschläge mit Blasenbildung, Lichtüberempfindlichkeit, Krämpfe, starke innere Unruhe und Getriebenheit mit Hemmungsverlust (Manie), Wahnvorstellungen, Natriumblutspiegelniedrigung, krankhafter Milchfluss, Hautblutungen.

Besonderheiten:

Besonders zu Behandlungsbeginn kann es zu quälender Unruhe und Rastlosigkeit von Körpergliedmaßen (Akathisie) kommen.

Bei Diabetikern kann es nach Einnahme des Medikaments zu Unterzuckerungen kommen. Das kann dazu führen, dass Diabetiker von ihrem Arzt neu eingestellt werden müssen.

Nach Absetzen des Wirkstoffs kann es zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Benommenheit, Empfindungsstörungen und Angstzuständen kommen. Diese Beschwerden klingen meist innerhalb von zwei Wochen ab, können aber auch zwei bis drei Monate und länger anhalten. Eine Beendigung der Behandlung sollte daher nur mit langsamer Dosisverminderung über Wochen oder Monate hin erfolgen.

Neuere Studien haben nachgewiesen, dass die Arbeit der knochenauf- und abbauenden Zellen durch Fluoxetin besonders bei Langzeitanwendung nachteilig beeinflusst wird. So kann es vermehrt zu Knochenbrüchen, beziehungsweise der Entwicklung einer Osteoporose kommen.

A következő mellékhatások jelentkeztek: görcsös ásítás, fáradtság, szájszárazság, étvágytalanság, további testsúlycsökkenés.

Páciens lett belőlem.

#

A depresszió kialakulására való hajlamra a stresszhatások feldolgozásának zavara jellemző.

Vulnerabilitás-Stressz-Modell

lat. *Vulnus* = seb = sebezhetőség

genetikai ill. biológiai faktorok

pszichoszociális ill. biográfiai krízisek

erősen hatnak bizonyos agyterületekre és megváltoztatják azokat

anyagcsere-elégtelenség az orbitofrontális cortexben (érzelmek, döntések), a dorzolaterális

prefrontális cortexben (emlékezet, gondolkodás, akciók), és a talamuszban (szenzorikus információk)

a hipotalamusz-hipofízis-mellékvesekéreg-tengely túlzott aktivitása

abnormálisan reaktív amygdala

aszténikus elégtelenség-szindróma

görög: Asthéneia: gyengeség, erőtlenség

A fokozottan érzékeny személy (highly sensitive person) a többségnél érzékenyebben reagál a külső ingerekre. Ezt az érzékszervi ingereket feldolgozó idegi központok eltérő működésével magyarázzák. Az elmélet szerint nem az érzékelés ingerküszöbe alacsonyabb, hanem az idegrendszer kevésbé szűri meg az információkat. Ennek vannak előnyei, másrészt a HSP hamarabb kifárad, azaz látszólag kevésbé megterhelhető.

(*Látszólag* kevésbé megterhelhető? Mi vagyok? Egy látszattörpe?)

Cirkuláris modell:

Traumák depresszióhoz vezetnek, és a depresszívek hajlamosabbak rá, hogy újból traumatizálódjanak.

„Vegetatív labilitás” és „rigiditás” a személyiségi struktúrában fokozza a rizikót.

lat. Rigiditás: „rugalmatlanság, keménység“

Reziliencia (lat. *resilire* ‚visszaugrani‘, *rugalmas ellenállóképesség*) valamely rendszerek azon reaktív képessége, hogy erőteljes, meg-megújuló, vagy akár sokszerű külső hatásokhoz sikeresen adaptálódjék. A pszichológiában lényegében azt a tulajdonságot vagy helyesebben képességet jelöli, hogy az ember gyorsan vissza tudja nyerni eredeti, jó állapotát testi-lelki szenvedés illetve nehéz élethelyzetek átélése után.

(„Eredeti, jó“ állapotomat? Drágának tetszik lenni.)

Coping = Bewältigungsstrategie

*

Tanult tehetetlenség?

A kutya, az áramütések.

Lehet, de az is lehet, hogy nem. A tehetetlenség ismételt megtapasztalása olyan emocionális, kognitív és motivációs állapotokhoz vezethet, amelynek szimptomái **hasonlóak** a depresszióhoz.

Lásd még: szegénységből fakadó depresszió, időskori depresszió,

Én ugyan szegény vagyok, de nem lelki szegény, testem relatív jó állapotban van, hogy nem adózom káros szenvedélyeknek, már látható pozitív eredményekkel jár. És mégis itt van.

Stressz = magas kortizol-szint = károsodik a tanulási képesség

*

A Beck-féle depresszió-modell

"Negatív kognitív triász":

1. negatív énkép
2. a tapasztalatok negatív értelmezése
3. negatív jövőkép (pesszimizmus)

Beck abból indul ki, hogy a depressziók alapja egy kognitív zavar. Depresszívek diszfunkcionális kognícióira jellemző:

- önkényes (negatív) következtetések
- túláltalánosítás
- morális – abszolutizáló gondolkodás
- túlfokozott igények önmaga iránt

Formálisan ezek a kogníciók:

öntudatlanul, automatikusan ismétlődnek és a depresszív egyén szemében logikusak.

A sémák a következők:

permanens, stabil szelektív absztrakció, az ingerek negatív kódolása és értékelése;

Ezek a sémák:

megterhelő és traumatikus tapasztalatok következményeként keletkeznek.

Cirkuláris Feedback-modell: Minden negatív tapasztalat úgy épül be, hogy megmaradjon a negatív én- és világgép.

A fő probléma ezzel a modellel, hogy:

a modell nem ad magyarázatt arra, hogy egy depresszió miért ér véget (!), azonkívül nem vonja be a szociális környezetet.

*

Ha depresszív betegeknek boldog arcokat mutatnak, a limbikus, szubkortikális és extrasztriatális kéregállományok kevésbé aktívak, mint a kontrollcsoport résztvevőinél. Sikeres kezelés után az eredmények megközelítőleg egyformák. (Am J Psychiatry 2007; 164:599–607)

*

Rumination ill. Worry

*

Majomkísérletekben megmutatkozott, hogy alárendelt majmoknál süllyed a szerotonin-szint, domináns majmoknál ellenben erősen megemelkedik. Ha ezeket a majmokat kokainfüggővé teszik, a domináns sokkal ritkábban folyamodik a droghoz, mint az alárendelt.

(Majmokat kokainfüggővé tenni, gonosz dolog. De én ember vagyok és bármikor előnyben részesítem, hogy mámorban haljak eg, mint hogy józanul és fájdalmak közepette. De ezt nem árulom el senkinek. Félek, kirúgnának. – Ebből is láthatod, hogy milyen ostoba vagy.)

*

Depressziók az első évek során hippocampuszatrópiához vezetnek. Feltehetőleg a hippocampusz sorvadása felelős a neurokognitív deficit kialakulásáért, amilyen a rövidtávú emlékezet és a koncentrációképesség gyengülése.

*

Alain Ehrenberg: Das erschöpfte Selbst.

Szabad társadalmak inkább a depresszió kialakulását támogatják, mint a neurózist, ahogy azt represszív szisztémák teszik.

(Aha. És most? Mit javasolsz, okostojás? Stell *du* dich doch nicht so an.)

*

Kurt Schneider: psychische Krankheiten sind nichts anderes als Übersteigerungsformen von sinnvollen, evolutionär bedingten psychischen Anlagen in uns.

Pflicht – Zwangsneurose

Furcht – Angstneurose

Übermut – Manie

(Hogy a depresszióknak muszáj hogy legyen valami pozitív funkciója is, különben az evolúció rég kiirtotta volna?)

Ja, úgy, mint az számos más semmire se jó betegséggel megtette, ugye?)

*

1. neurobiológiai zavar: endogén depresszió.
2. pszichodinamikai zavar: neurotikus depresszió
3. egzisztenciális depresszivitás (Sinnstellung, Sinngebung; Kierkegaard)

(Gratulálunk: Önre mindhárom érvényes.)

*

Arisztotelész: „Peri Pszichész“: a vitalitás zavara.

Hogy a psziché egyenlő lenne a vitalitással? Szép gondolat.

#

Barthes 92

„Ein Verrückter, der schreibt, ist nie ganz und gar verrückt.”

Ami a létezésedet igazán veszélyezteti, szavakkal nem kifejezhető. Ameddig még beszélni tudok, nem tudok elmondani semmit. Ha odáig jutottam, nincsenek szavaim. Mint ahogy a halálról sem lehet elmondani semmit.

(Frau Dr. H. felhívja a figyelmemet arra, hogy pozitív szélsőségeket sem tudunk szavakkal kifejezni. Ez igaz, modom. Mégis, másképp szenvedek attól, hogy nem tudom leírni pozitív eksztázisaimat, mint hogy nem tudok mesélni negatív eksztázisaimról. Ha nem tudjuk megosztani örömünket, az talán egy kicsit elvesz belőle, de ha nem tudjuk elmondani a szenvedésünket, azaz nem tudunk segítségért folyamodni, abba belehalhatunk.)

#

Meglehet, hogy nem tudjuk a másik fájdalmát érezni, de meg tudjuk érteni, mondja Frau Dr. R. Ha nem így lenne, már rég nem lennénk. („Das Ausmaß unserer Beseelung hat mit unserer Empathiefähigkeit zu tun“. Emrich) Beleérzőképesség. A legjobb bennünk. Még ha túl sok lenne magának belőle, ne tekintse ezt negatívnak. Inkább legyen így, mint megfordítva. A szenvedés kikerülhetetlen. Sértve érezni magát, amiért szenved, ez nonszensz. Nem úgy szenvedsz, mint a kutya, hanem mint az ember.

#

Lombikbébi vagyok, mondtam a többieknek

A lombikbébiknek nincsenek szüleik, az állam gyermekei ők, ő gyártatta őket, az ország legjobb tudósai által, egy laborban, egy lombikban. Ott nőttek, növekedtek, míg valaki szét nem törte az üveget vagy egy zsanér segítségével szét nem nyitotta, és ki nem vette őket. Lombikgyerekek nem apából és anyából vannak, hanem egy egészen különleges, titkos anyagból, ami az állam közvetlen felügyelete alatt áll. Terveik vannak velünk.

Egy ideig jó játék volt.

Aztán valaki otthon elmesélte és a szülők azt mondták: nincsenek is lombikbébik.

#

Hogy kurva volt-e vagy nem, nem tudhatni biztosan

a nagymama ítélte így, de hát neki mindenki az volt

én is persze

mert mikor a vonaton egy férfi kérdezte, szabad-e a hely

én az igazságnak megfelelően azt mondtam: szabad

12 évesen

a szemét kurvája

milyen szép volt

karcsú, gesztenyeszín haja derékig ért

arcán mindig a feldúltság jelei

pozitívan vagy negatívan, de mindig

egyik éjszaka sírva átőlelt és azt mondta: ha te nem lennél

rémlik, mintha valaki elhagyta volna, mielőtt végképp megőrült

de előtte is időről-időre
elindult, sírva, masírozott
egész hétvégén árkon-bokron keresztül
futottam utána, az utca végéig tűrte, aztán visszazavart mint ahogy a kutyát kergetik:
menj! menj haza!
Mikor átkelt a síneken, visszamaradtam.
Gyakran otthagytott a nagyszülőknél, mégis tudtam: ő szeret, míg ezek itt
se őt, se engemet
lehetségesnek tartod, hogy valaki semmi szeretetre ne lenne képes?
Wir müssen das für möglich halten.

#

Képzeld el, hogy hétközben néha jók, néha rosszak
de ha hétvégén „haza“ mész, akkor csak rosszak, akkor is, ha nem rosszak,
mert két napig össze bírják szedni magukat,
nem csinálnak semmi megnevezhetőt,
lényegében nem beszélnek veled
enni adnak, immerhin
de mintha akarattal nem jót
mintha direkt csütörtökön megtartják a rántothúsos napot, mert pénteken nem illik és a hétvégén
meg itt lesz a gyerek
már nem mertem kérni, hogy látogassuk meg a mamát
meg szerettem volna látogatni a mamát
nem akar látni téged én meg őt nem akarom látni
nem akarta látni a gyerekét
aki megbolondult
hogy én egy bolondot neveltem volna fel?
nem nevelek fel még egy bolondot
alkoholista lehetsz, erőszakos lehetsz,
érzékeny nem lehetsz
aki érzékeny, dögöljön meg
minek él az ilyen
minden vasárnap estére olyan, de olyan fáradt voltam

elsőként vissza, s ott az üres hálóban
de jó volt
nem volt jó
hideg volt, mogorvák voltak,
hogy soha nem volt kedves senki sem
a városba kimenni nem szabadott
álltam az ablaknál
mindig korán sötétedett
miért sötétedett mindig korán
a felnőttek élete pont olyan, mint amilyenek kívülről látszott
cipekedés ólmos esőben
a nők többet és gyakrabban cipelnek mint a férfiak
verachtungswürdige kreaturen

#

A gyerek, akivel nem beszéltek. A mamám szólt hozzám. Szünet nélkül, ha vele lehettem, mindent mondott nekem. Szóba foglalt mindent, külsőt és belsőt, ecetfa, pintyöke, x, y, kézen fogva jártunk az utcán, és skandáltuk: zúzmara-hódara-dér. Lóbáltuk egymás kezét az ábécé előtt, tánclépésben. Jön egy vén falusi banya, köszöntjük kedvesen és jókedvűen, mert épp jókedvünk van, mire az, de milyen képpel, milyen fogakkal, milyen hangon mond valamit, engem kritizál, talán befelé fordítom a lábfejemet menés közben, talán kifelé, 1 szó mint száz, valami nem stimmel rajtam, mire Ő azt mondja:

Látod, kicsinyem, ez egy vén falusi banya. Barátságosan köszöntünk neki, ő meg leszól bennünket. Azt hiszi, neki ezt szabad, de nem szabad. Mi kedvesek vagyunk, ő nem az. Gyere, menjünk innen. És megyünk, büszkén, erősen fogja a kezemet, lekanyarodunk, csak ott kezd el sírni. Sír egy rövid utcányit, visszafogottan, halkán nyüszítve, addig, míg be kellett kanyarodni a mi utcánkba. Ott megállt és azt mondta: Jó, itt most abba hagyom. Jegyezd meg jól, kislányom, a saját utcádban ne sírj sose. De persze sírt ő a saját utcájában, gyakran. Aztán hazaértünk, elengedte a kezemet és eltűnt, becsukta maga után közös szobánk ajtaját. Hagyjál békén egy kicsit.

Beszélt hozzám tehát valaki, elejétől fogva, Később meg ott volt az iskola, ott mindenki beszélt, megint megállás nélkül, aztán otthon a rádió, két csinnadratta közt beszélő valakik, valami mindig van, valami zaj vagy lárma, és mégsem ismerem az emberek nyelvét. Mint aki egy katasztrófa után egyetlenként megmaradt, erdőben nőtt fel, vagy egy fáraó vagy egy más király kísérletezett vele.

Így érzem magam. Mintha csak szimulálnám, hogy beszélek. Szimulálom, hogy értem, mit mondanak. Közben csak találgatok. És megkönnyebbülök minden alkalommal, ha a válaszom, úgy tűnik, elfogadható.

#

azt mondta, nem bír engemet, ne egyem fel az életét, mit akarok tőle, mégis mit akarok tőle,
megzabálni szöröstől börtöstől
ez a pokol, ez a pokol
és én mégis szeretem őt
mindig
soha nem haragudtam
nem tudtam megmenteni
nem tudtam odamenni
gyerek voltam
aztán meghalt
mikor hallottam, meghalt, tudtam, vége mindennek
elhamvasztották pedig nálunk nem szokás
ravatal szokás viaszos halottak
biztos hogy ne bírjon feltámadni
letörölte arcáról a saját gyermekét
akkor tudtam, mindennek vége
kollégiumban szeretnék lakni mert féltem magamat
hogysisne, hogy megszóljanak?
nem szóltam semmit, csak néztem hidegen
elfordult
végül mehettem isten hírével
alig vártam, hogy 18 éves legyek
de még a padról is elkergettek
akkor felfogtam, szabad vagyok és nem sírtam tovább
nem sírva árkon-bokron keresztül, nem is félve
kétségbeesetten
nem vártam, hogy majd a szép nagyvilág
ugyan

azt reméltem, valaki elkap, megerőszakol, megöl
vagy én ölöm meg
öljük egymást egy esti erdő szélén
fetrengünk a földúton, a tücskök üvöltenek és mi egymást fejét verjük kővel, kőkemény görönggyel,
míg mind a ketten elpatkolunk
utoljára még arrébb mászom egy kicsit, nehogy, aki megtalál, még azt higgye, összetartozunk

#

mama
szeretlek
szép vagy
én nem haragszom
jó lenne, ha ebből meg lehetne gyógyulni
ha csak annyi kellett volna, hogy felnövök, hogy meggyógyulhassál
nézdd, már nem kell ápolni engemet
gyere, ébredj fel

#

Előbb a barackot, aztán a ribizlit, végül az almát
olyan lett a kezem, mint egy parasztasszonyé
a nagymama keze, nem a mamáé
mandulakezeid
az egyik gyümölcsös mellett buddhisták táboroztak
nem úgy néztek ki, mint akik boldogok
a legfiatalabb makacs arca
fehér koponya
máskor meg fegyveres bolondok
vaktölténnyel lóttek egy bicikliző család után
a családapa behúzott nyaka, ahogy taposta a pedált
minden domb völgyében, minden víz partján
tüzek lobognak
egyes játékok ártalmatlanok, mások nem

örültek, ahova csak nézel
de én nem féltem
leszedtem mindent, amit lehetett, aztán elindultam
a szanatóriumokat és a javító-nevelőket szép helyekre építik
ősfák és kertek
kékes káposztasorok barokk parkok helyében
üvegházakban paradicsomok
álltam a falon túl, néztem őket
még ha csak gyomlálnak is, látod rajtuk, valami tönkre van
olyan a testük,
hogy ő gyomlált volna, nem hiszem
inkább csak a madarakat nézte, a galambrajt,
ahogy felszáll a tetőről, egyet köröz, visszaszáll,
pávák is voltak egy helyen, albinók,
egy majdnem kopasz nő ült egy napsütötte padon
és visszarikoltott nekik.

#

a nagymama is örült volt
az örülség normális foka
a normális eltérés
ami attól még pokol
örült nők sora
a nők, mert a férfiakról nem tudok semmit
hátha ők voltak a teljesen örültek
lehet, valahol füvet legelnek
des gros wern wa fressen obs uns schmeckt oder net
ahogy figyelte rajtam az anyád örülségének jeleit
mi lett volna, ha vad gyerek lettem volna
de nem, csak szomorkás
az se volt jó
te meg mit vágsz már megint ilyen képet?
Mi a bajod, he?

Semmi.

Akkor mit vágsz ilyen képet?

Erre mit mondtam volna?

Ne merj bömbölni!!!

Nem merek. Fűrészport teszek egy gyufásskatulyába, azt mondom rá: mérreg, és eldugom jó helyre, hogy legyen, ha kell.

De a meszesgödörbe nem szívesen estem volna.

Kútba kellett volna fojtani, bűdös kölök.

Később valaki megpróbálta az uszómedencében.

Hogy nem bírsz megdögleni.

Elvittek az erdőbe lelőni. Nem bírtam. Háromszor is. A végén egy erdei tóba nyomták a fejemet.

Drukkoltam nekik, hogy sikerüljön. Hogy vége lehessen, én is azon voltam. Mikor észrevettem, hogy tudok lélegezni a víz alatt, úgy megdühödtem, hogy felébredtem.

Ha álmodban esel, esel. Ha álmodban földet érsz, meghalsz.

Olyan rosszat álmodott, hogy nem bírt többé felébredni. Ott maradt a félelemben. Hozza ki onnan valaki! Csak nézik kívülről, csak azt látják, ott van a rettenetben, és nem jut eszükbe semmi, amit tenni lehetne. Altatók. Annyi kellene, hogy akkor abba halna bele. Elektrosokk. Azt vajon kipróbálták-e.

Az örülteket jeges vízbe teszik.

Akarsz vizes lepedőt?

#

Kivágják a klitoriszüket. Konzervdoboz tetejével. Kapnak érte pattogatott kukoricát. Tüskékkel tűzik össze a szeméremajkakat. Később a gyerek meghal a hasukban, mert nem tudják kipréselni a varraton át. Már a harmadik.

Összevarják a szájukat dróttal. Szívószálon keresztül szívják fel saját szarukat.

Hogy lehet ezt kibírni?

Miért fáj NEKEM ez annyira?

Szégyellem magam, amiért ember vagyok.

Senkinek nem tudsz beszélni róla. Úgy néznek rád, mint egy...

Sie müssen gleichgültiger werden.

Ich muß gleichgültiger werden?

Menschen haben sogar das KZ überlebt.

Ja. Das verlangte ihnen sicher nicht wenig Stärke ab. Aber ein KZ ist eindeutig. Es ist das Böse.

Wovon ich rede, gilt als das Normale.

Nein, mondja Dr. R. Hogy ez nem normális. Ez bizony a perverzió.

És ez hozzánk tartozik?

Hozzánk.

Hogy lehet ezt kibírni?

Éppen ezen dolgozunk, mondja Dr. R., mintha azt mondaná „Isten segedelmével“.

#

SÓ

A bolygó amin élek

tengersima sztyepp, és benne, mindig hirtelen:

sós sivatagok.

Ha belelépsz, elégnek a lábujjaid

Ha eltévedsz, véged,

sose lehet tudni, meddig kell sóban vándorolni

csak isten, fentről, látja a térképet

én csak vakon vándorolhatok és remélhetek

nem tudom, bolygóm hány százaléka áll sóból

rá vagyok utalva a kegyelemre

hogy átérek minden alkalommal

mielőtt teljesen szétmaródom

#

Normopathie

Belebetegni abba, hogy normális akarsz lenni.

Nem igaz. Nem akarok alkalmas lenni, mindenáron megfelelni. Csak egészséges szeretnék lenni. A betegség nem részem. Nem.

Kis lélek nem lehet nagyon feldúlva. Bán Zsófia

Mély vagyok.

És most?

Ez talán nem azt jelenti, hogy számítanom kell rá, hogy minden jövődő fájdalom egyre mélyebbre hatol majd?

Fordítva lenne jobb. Hogy sekélyebb leszel minden fájdalommal. És annak mi lenne a vége? Egy szörnyeteg.

Nincs megoldás. Nincs megoldás.

#

Nem akarok mélyebbre menni. Ehhez én nem vagyok elég erős. Nem akarom maradéktalanul feltárni az okokat. Hiszen kézenfekvőek. Senki gyereke vagyok. Nincsen anyám, sem apám, se istenem, se hazám. Ez az ok. És most azt mondja meg, ezt hogyan lehet megjavítani. Betont pumpáljunk az alapokba? Maga ezt egy tiszta munkának tartja?

Miért nem lehet egyszerűen elfelejteni minden?

Léthéből inni.

Léthéből akarok inni!

Csak agysérülés útján lehetséges. Egy szép, precíz agysérülést kérnék szépen. Senki nem tud olyant csinálni. Mellékhatásokra számítani kell. De én továbbra is szabályozni akarom a vizeletemet, menni és nézni szeretnék. Túl sokat kívánok.

Jó, mondjuk, hajlandó vagyok lemondani a járásról. Most meg tudnának, kérem, szabadítani senkigyerekeségemtől?

Milyen marhaságot hordasz össze már megint.

Ha tudnék írni, írnék erről egy elbeszélést. Hogy megígérik az embereknek, hogy megszabadítják őket lelki gyötrelmeiktől, de ezért fel kell áldozniuk egy testi funkciót. Lehet választani: járn, tartani a vizeletet és a székletet, vagy látni. Semmi esetre sem olyasmit, amit könnyen meg lehet javítani. Egy füllel, egy ujjal, egy orral ezt nem úszhatja meg.

Ugyan, menj inkább, és dolgozzál!

#

Se Dél asszonya, se délibáb.

Délben, éjfélkor tolongnak a szellemek. De magadban pirkadat előtt és a délután derekán vagy

velük. 3 és 5 között járják halotti táncukat veled. Meridiana, the noontide hag, fogós kérdéseket tesz fel, s ha elvéted a választ, megfojt.

Die Seuche, die wüetet am Mittag.

Amikor lelassul az idő.

Amikor menekülnél ki szerzetesi celládból, de nincs hova. Nincs levegő, se kint, se bent.

Amikor életed és munkád értelem- és értéktelen.

Amikor nincsenek barátaid és szeretteid.

Túl sokat ettél, vagy tán túl keveset?

Buja gondolataid kínoznak?

Ne emészd magad. Tiszta lehetsz, jó aszkéta, mégis le fog taglózni.

Mint egy minden nap, minden *áldott* nap visszatérő kínvallatás. Minden délután bejön az őr a celládba, hogy kínozzon. Ez hozzátartozik a büntetésedhez.

S hogy mi a bűn?

A Melancholia.

A bűnbeesésre melankólia következik, ami önmaga is bűn.

Akedia = a restség főbűne

Túl sokat néz ez nekem egy helyre! (Nagymama)

A túlzott gondolkodás nem vezet semmire.

De (!): előbb gondolkodj, aztán cselekedj!

Most légy okos, Domonkos.

Majd én meg mondom neked, mit gondolj – egy lehetséges megoldás.

Csak nem való mindenkinek.

Próbálok nem lenézni azokat, akiknek való.

A melankólia tiltása és a melankólia felmagasztalása, mindkét áramlat egyforma erős a nyugati gondolkodásban. (Más égtájakról nem tudok semmit. Szégyen vagy nem, ez van.)

Aki szomorú, az gyanús vs aki szomorúnak átszik, az: *gondolkodik*, és aki gondolkodik, az *kreatív*. (Nem.)

Az anya nem okvetlenül a legjobb társaság saját gyermeke számára. Saját ötleteid nem okvetlenül a legjobbak számodra.

Vannak bűnök, amik csak akkor bűnök, ha ELKÖVETED őket.

De egy állapot is lehet tett.

Die Tat und die Untat.

Untätig sein = eine Untat begehen?

Azaz: tevékenykedj, akkor a démon, aki a melankóliát hozza, nem tud utolérni? Aki megáll, hogy átadja magát az elmerülésnek, azt azonnal túszul ejti? Kontempláció nélkül nincs melankólia?

Nem hiszem. A nem-gondolkodó is tud depresszív lenni, csak reflektálni nem tud rá. Aki nem reflektál: apatikus lesz vagy agresszív.

Vagy reflexív, vagy apatikus, vagy agresszív.

Alles hat seinen Preis.

De egy egész napot seperni, az tényleg segít. Átvészelni a napot. Holnap új nap van. Ne pihenj. Nem a pihenés hiányzik. Tevékenykedj. Megszakítás nélkül. Csak annyira légy „jó” magadhoz, amennyire muszáj, hogy működőképes maradjál. Ennyi az egész. Úgy nézz magadra, mint egy szerszámra. Ez a legértelmesebb, amit kezdeni tudsz magaddal.

#

„A munka a legjobb eszköz a kétségbeesés ellen.”

„Kétségbeesésünk romjaiból építjük fel karakterünket.” (Ez lehetne tehát az identitásom? Amit a romjaimból felépítek. Mintha csak jót lehetne építeni. Rútát és haszontalant is lehet. A mondat tehát stimmel, de nem segít.)

„Az emberek tömege néma kétségbeesésben él.” (Jóisten, segíts!)

„A kétségbeesést Isten nem azért küldi, hogy megöljön minket, hanem hogy új életre keltsen.” (Fuck you.)

„Mert ahol az ember kétségbe esik, nincsen Isten.” (Akkor meg minek?)

„Az az ember, aki élni tud egy egyszerű illúzióval, végtelenül okosabb annál, aki kétségbe esik a valóságon.” (Nem is állítom, hogy ne lennék végtelenül ostoba.)

„A türelem a kétségbeesés enyhe formája, az erény köntösébe öltözve.” (Azaz folytathatom?)

„Derűs rezignáció – nincs szebb ennél.” (Marie von Ebner-Eschenbach egy párját ritkítóan ostoba trampli. Avagy, ahogy szemtől szembe mondanám neki szelíd türelemmel: Irigylem Önt.)

„A kétségbeesés a bolondok végső következtetése.” (Merci. Merci à vous.)

Tätig sein.

Tätigkeits vs Tat.

A tett számomra lehetetlen. Marad a tevékenység. Több a semminél. Mindenki hős, aki nem adja

fel. Mindenki hős, aki el tudja tartani magát.

Nem adjuk fel, folytatjuk.

Tapfer sein, kitartás. X, y és z leszek, mint egy jó cserkész.

Hogyan kell megenni egy elefántot egyedül?

Peu à peu, peu à peu.

#

Heller Ágnes a Mindennapokról, körülbelül:

1. az emberek 90%-ának semmi más funkciója nincs, minthogy fenntartsa a génpool variabilitását
2. az emberek 90%-nak az élete *semmi másból* nem áll, mint mindennapokból
3. a maradék 10% képes arra, hogy magas szintű szellemi életet éljen, ez a magas színvonalú szellemiség azonban semmi másból nem táplálkozik mint az (alacsony) mindennapokból

So be happy and celebrate!

#

Máj 11

Délelőtt derült égből a hívás, hogy este fellépnék-e a Házban P.N.nel. Egy saját fordítás, egy C.V.-é. Előtte 30 fokos melegben az Akadémiára, H.val a forgatókönyvről beszélni. Éppen egy nagyon kedves és nagyon lehangoló beszélgetésről jön az igazgatójával. A direx épp azt hiányolja a könyvből, ami elvileg H erőssége lenne: egyedi, egzisztenciális, pszichológiailag komplikált karakterek és ezek kapcsolatai. Nem állítom, hogy nem mutathatnék ujjal erre vagy arra, mondja H. Amikor elkezdtem járni a főiskolára, mindezt tudtam. Most, hogy épp befejezném, nem megy. A karaktereim funkciókká zsugorodtak, céltalanul tengnek az űrben mint fehér törpék. Summa summárum, a fordítás, amit a producerkereséshez készítettem, már nem kell semmire. Nem baj, úgysem volt benne pénz.

Az Akadémiáról villámsebessen haza, lábat mosni, hónaljat, még néhány epret is be bírtam kapni, és ugyanazzal a jeggyel vissza a városba. A teraszon Lídia. Szép lány, szívesen járnék vele, de összességében mégis kellemetlen érzéseket kelt bennem. Azokra a lányokra emlékeztet, akikkel kamaszkoromban volt dolgom, és én tudom, hogy soha közel nem kerülhetünk egymáshoz. Túl éhes voltam mégis, rendeltem egy gulyást, mire megérkezett, tűzforrón, már nem volt idő megenni. A felolvasás: siker. Többen megdicsérték. 3 napja a fordítókörben még úgy éreztem, mindenki azt gondolja, fele annyira nem vagyok olyan precíz mint a többiek. Az én álláspontom az,

hogy az eredeti különlegességeit meg kell őrizni, akkor is, ha a nyelvek közötti különbségből fakadnak, mert csak így lehet az olvasó látókörét szélesíteni és egyben valóban hű maradni az eredetihez. Ja, ja, mondják, G.nél sem lehet sose tudni, hogy akarattal vagy akaratlanul hibázott-e. "Haltet ihr mich für eine schlechte Übersetzerin? – Nein, wieso?"

A felolvasás után a gratulációk. D. megígéri, hogy szerez még nekem több fordítanivalót. Anna, egy szép, idős asszony, egykoron minden magyar emigráns első Anlaufstelléje. Én még sose hallottam róla. Aztán a másik Anna, kissé részegen (azt hiszem), átölelt, és azt mondta: „Milyen jó, hogy végre befutottál.“ Ugyan. Mert mi történt?

Később megint a kávézóban. Vajon azért olyan udvariatlanok, mert nem fogyasztunk sokat? Másrészt mi vagyunk az egyetlen publikum. Nem merem kérni, hogy melegítsék fel a gulyást, egy narancslevet rendelek, attól egy kicsit jól lehet lakni. L. egyébként nem gratulált, helyette lestoppolta magának P.N.t, valamit beszéltek, amit nem hallottam. Én az egyik Anna és G. közé szorultam, aki, szokás szerint, előbb sértegetett egy sort (Összefoglalva: azért nem volt ez a fordítás olyan szuper, csak jól nézel ki), aztán elkezdett udvarolni, vagy nem ist, lényegében egész idő alatt ő azt hitte udvarol, miközben változatlanul sértegetett. Hogy ő személy szerint rajongója ennek a szláv sziluettnek. Hogy a német nők feneke olyan, mint egy leugrópálya. És én? Egy nőgyűlölő duruzsolásával a fülemben elkezdek menstruálni. Mondjad, miért gyölölsz te engem, Istenem? Átfurakodok Lídiához és a fülebe súgok, hogy tudna-e kölcsönadni egy tampont. A fejét rázza. „Hacsak nem“, mondja és vigyorogva kihúz egy szőlőzsírt a táskájából.

Véremben a villamoson, de nem sírok, míg haza nem érek. De mire haza értem, már túl mélyen volt. Nem sírtam. Csináltam magamnak egy virslis jégsalátát.

#

Egy nyitott ablakon át estem a világba. Mikor elértem végleges testmagasságomat, egyszerűen átdobtak egyik világból a másikba. Csótányokkal teli szekrények közt laktam. Milyen édeskés szaguk volt. A méreg, ami meg kellett volna hogy ölje őket, ragacsos lakként a hátukon.

Beparfümözve, olajozva ültek a zabpelyhembben. Esőről álmodtam, árvívről, ami az ablakpárkányig ért, hogy minket, akik ott alszunk, gyengéden leemeljen és vigyen, parfümös hátán, miközben a zabpelyhek pilinkélnek lefelé. Egy alattunk levő világban zabpehely nagyságú hó esik. Hogy át és átesünk. Menny és pokol és újra menny és újra pokol, végtelenül sok van egymás után. Himmel-Hölle, Himmel-Hölle. H-H, H-H, H-H.

#

Fejfájás. Egy szerkezetet hordok a fejemen. Kétoldalra elágazó laboratóriumi csövek. A halántékomba torkollanak, az erekhez, ahol lüktet a fájdalom. A csöveken keresztül átáramlik a lombikban bugyborékoló folyadékba, ami a fájdalom mértéke szerint elszíneződik. Enyhe fájdalom: világoszöld bugyborékok. Méregzöld. Piros. Lila. Erviselhetetlen fájdalom: fekete buborékok és ájulás.

#

Azt mondják, szíveskedjek csendesebben gépelni.

Ha az ablak nyitva van, csukjam be azonnal, ha csukva van, nyissam ki azonnal.

A Postausgangot természetesen én nem használhatom. Azt mondják, a mi postánkat vigyem csak szépen el a postára.

Kiöntik a teámat, pedig vettem magamnak egy külön kancsót, hogy ne az ő kávéskannájukat foglaljam el vele. Újat csinállok. Már csak poharanként, minek annyit pazarolni.

Eleve semmiben nem segítenek, de nem is kell a segítségük. Természetesen nem beszélnek velem, csak rólam.

Kivéve ma, mikor véletlenül ugyanazon a helyen ebédeltünk. Kicsit távolabbra ültek le, de amikor végeztek, átjöttek hozzám és azt mondták: kivinnéd a mi tálcánkat is? Nem válaszoltam, nevettek és elmentek, tényleg ott hagyták a tálcákat.

Én én? Majdnem tényleg kivittem őket, nehogy a Cafeteria munkatársainak kelljen elvinni a ballét.

De aztán mégsem.

Mint az iskolában.

Ennek sosincs vége.

Lényegében nevetséges.

Lényegében felháborító.

De te ne háborodj fel. Szabadulj meg a felháborodástól is.

Ilyenek vagyunk. Mindvégig azok maradunk, amiként kezdtük: kárörvendő, önző, kínzásra kész gyerekek.

Hogy én nem ilyen vagyok, nem az én érdemem. Én is az maradtam, ami elejétől fogva voltam.

Ok, mondom, és magamra veszem, amit kell.

És közben tudom, hogy ez hiba.

De nem tehetnék úgyse semmit. Semmi nem segít.

Semmi rosszat nem csinállok.

Nem nyalok a főnöknek,
nem furkállok,
nem kerülöm a munkát és nem varrom senki más nyakába,
nem vagyok illojális, se lefelé, se felfelé,
udvarias vagyok, de közben
mindig önmagam maradok:
nem megyek ki cigiszünetre, hiszen nem dohányzom,
nem traccsolok, de nem mert morálisan annyival nagyobbra tartanám magamat, hanem mert nem tudok semmiről és amit tudhatnék, az meg nem érdekel,
egyszerűen nem érdekes,
ritkán eszem azokon a helyeken, ahol ők esznek, mert már dolgokat szeretek,
igen, a legmesszemenőbbekig nem vagyok társasági ember, mert mindennek tetejében még sokat is hallgatok, mert a legtöbb dolog nem érdemes arra, hogy kimondjuk. Mindennemű felületességnek híján vagyok, ezért nem szeretnek sehol.
Hagyni, hogy mindent csináljanak veled, ez pont nem jó. Hogyan tarthatnának valaha is tiszteletben – így? Úgy, ahogy én is tiszteletben tartok minden más élőlényt: csak úgy. Mert ez a helyes. De azok, akik ezt nem elejétől fogva így tartják, azok úgysem fogják ezt felfogni sose. Ezekről hiába vársz bármit is. Örökre veszve van ott minden. Hát minek akarjak dűlőre jutni velük? Maradjanak csak meg a pocsolójában, én meg megmaradok ott, ahol én vagyok.
Na, most kibújt a szög a zsákból. Elárultad magad. Lenézed őket.
Igen, lenézem.
Jogod hozzá?
Van, mert jobb vagyok náluk. Én tiszta vagyok. Maradjatok, ahol vagytok, én is maradok, ahol én vagyok.
Nem szomorú ez a magány?
De igen. Másrészt, rossz társaságban lenni meg megalázna.
Nem szólok a főnöknek, de legyen ez az ő gondja. Fogom a leveleket és munkaidő után elviszem a postára. Legalább a bélyegeket nem saját zsebből fizettem. Annyira örült azért nem vagyok.

*

Mintha egész életemet örült diktátorok alatt tölteném, akiknek, állítsanak bármi mást, egyetlen céljuk: a pusztítás.

*

Marie-France Hirigoyen: Die Masken der Niedertracht.

Die perserve Kommunikation

#

Bernhard

„Menschen mit der Einfachheit und der Niedertracht, mit der Armut ihrer Bedürfnisse.“

„Das Volk verurteilt zu Infamie und Geistesschwäche.“

„Wir haben nichts zu berichten, als dass wir erbärmlich sind, durch Einbildungskraft einer philosophisch-ökonomisch-mechanischen Monotonie verfallen.“

„Mittel zum Zwecke des Niedergangs, Geschöpfe der Agonie, erklärt sich uns alles und verstehen wir nichts.“

(Persze, a többiek. Semmit nem követelek – ez nem igaz. Csak úgy teszek, mintha nem követelnék semmit, míg valójából a maximumot követelem: hogy igényesek legyenek. Igényesnek lenni magaddal szemben, annyit jelent: együttérzőnek és adakozónak lenni másokkal szemben. – Ja, jó lenne, mi? – Pofa be! És egyébként meg: Igenis, jó lenne! – Ó, te szent...! – Pofa be! Pofa be! Po-fa-be!!!)

#

Der Nutzen der Deprimierten.

Embercsoportok nem majomfalkák, mégis:

Minden csoportban kell hogy legyenek domináló és deprimált elemek, hogy a csoport működni tudjon.

Ahol mindenki dominálni akar, küzdünk egymás ellen, míg valamennyien el nem hullunk.

Ahol mindenki deprimált, azaz passzív, szintén.

Ha mindent megpróbálsz legyűrni, a végén behalsz.

Ha semmit nem próbálsz meg legyűrni, szintén.

Béketűrősemnek ez a funkciója. Nemcsak a saját, de a csoport működőképességének fenntartása.

Inkább szenvedek, mint hogy szenvedést okozzak. Etikai szinten ez felel meg azt emberi létről

alkotott ideálképemnek. A tökéletes ember inkább szenved, mint hogy másoknak okozzon szenvedést. Ez lényegében nem más, mint a szeretet szolgálata. Van bennem szeretet.

Ez igenis VIGASZ.

#

Légy fegyelmezett. Nincs senkid, nincs. Ezen ne vinnyogj tovább. Du bist die Frau, der die Welt gehört.

Ich bin die Frau, der die Welt gehört. Gott und ich und Arbeit.

#

A játék neve: „a visszetérő“ és így kell játszani: úgy nézni a világra, hogy elképzeled, hogy tegnap meghaltál, de ma visszajöhettél még egyetlen napra. Ezt játszd addig, amíg még hat, aztán keress egy új játékot.

#

Fiatal, napsugaras fák közt állni. Hajladoznak a szélben. Szépek vagytok. Szépek vagytok.

#

Szept.10

Osloer Straße. Próbafordítás. Kisgépek használati utasításai. A magyarul nem tudó férfi összehasonlítja az én megoldásomat egy mintaszöveggel. Utóbbi hibás. De persze hiába mondom, hogy a tiéd a helyes. „Erősítse meg a billentyűt.” Sinnlos.

Okt. 4

Úgyis csak rövid időre lett volna. Rendet tenni egy antikváriumban. Ahogy belépek, a főnök éppen a segédjével üvölt. Mire én sarkon fordultam és kimentem, anélkül, hogy szóltam volna egy szót is. Mentem az utcán, tépelődtem, menjek-e vissza és mondjam-e meg neki: Aki így beszél a munkatársaival, azzal én nem dolgozom.

Nem mentem vissza. Most azok közé tartozom, akik meg se jelentek az interjúra, és a faszfej főnök sose fogja megtudni, hogy ő volt az oka.

Nov. 15

3 hetet egy Coffeshopban. Kedvencem az etióp kávé. Mindenkinek azt ajánlom. Kedvesek is voltak. De 3 hét múlva mégis kirúgtak. Igény lenne, de pénzünk nincs rám.

Dec. 15

Suppenküche. Mire kezdenem kellett volna, lebetegedtem. Tüszős mandula. Mire meggyógyultam, már valaki más dolgozott ott. Egy pirulós lány. Persze, megértem.

#

Ingem, mint egy tömegyilkosé,
fehér és jól vasalt,
de fejem, mint egy kisfiúé,
ezeréves és hallgatag.

Mein Hemd, wie die eines Massenmörders
weiß und wohl gebügelt,
doch mein Kopf, wie die eines Kindes,
tausendjährig und verschwiegen.

#

Jegyzőkönyv: 01.29. Workpower

A füstöt vágni lehet.

A gépirói állás miatt jöttem.

Határtalanul barátságatlan férfi cigivel a szájában, odatol egy úrlapot.

Nem regisztrálni akarok maguknál, azért jöttem, mert hirdették, hogy irodai segédre van szükségük.

Morog. Akkor is töltsen ki ezt.

Kitöltöm, habár el sem tudom képzelni, hogyan bírhatnám ki 10 percnél tovább ebben a füstben.

Ránéz: Maga külföldi. Hol van a munkavállalási engedélye?

Egyetemista vagyok.

Munkavállalási engedélyre van szüksége.

Eddig anélkül... Egyetemista vagyok.

Akkor illegálisan dolgozott.

Nem dolgoztam illegálisan. Egyetemi...

Jaja!

Elegem van ebből a bánásmódból. Kiveszem a kezéből a lapot, széttépem, elteszem a fecniket és elmegyek.

A félelmem volt nagyobb vagy a felháborodásom?

A felháborodásom. Nem árthat nekem. Elvittem a fecniket. Eldobtam egy utcai szemetesbe.

Nem szabad befejezni az egyetemet. Diáknak kell maradni.

Az idők végezetéig nem lehet ez a megoldás.

Hát, nem is él az ember az idők végezetéig.

A hiányzó munkavállalási engedély gondolata végül is annyira lefoglalt, hogy a láncdohányos embergyűlölő bántó viselkedése szinte el sem ért hozzám.

Azaz mégiscsak nagyobb volt a félelem mint a felháborodás?

#

5.2.

Semmi. Még mindig fáradt a tegnapelőtti bulitól. Pattanásos bőr, zsíros haj. Valami enivalót szerezni. Evés, tévé, semmi.

6.2.

Két napi hóesés után ragyogó nap. Kifehériti a képernyőt. 1 alma és 1 Knäcke reggelire. Várom, hogy Ph. hívjon.

7.2.

Dél előtt: két munkatelefon: Ph és Realtime. Franciagyakorlatok (azt állítottam, tudok), a múlt év Berlinale-prezentációit átnézni.

8.2.

14:00 Ph újra telefonál. Kb. ugyanazt beszéljük, mint két hete és tegnap. Próbálom homályosan előadni, hogy nem vagyok egy alattvaló-típus. Ma sem hoz döntést. H jön, megdicséri a hasamat, hogy szép, nem bírja megállni, hogy ne csókolja meg, pedig nem szabad neki.

9.2.

Kis fordítás, (eredménytelen) recherche a vonat-projekthez. Úgyse lesz belőle semmi. Márai naplói. Keserű öregember. H egy telefonfülkéből hív. Mondom, majd jelentkezem, ha tudok valamit.

20:00 Ph. Hív: „Hm, ich glaube, Sie haben gewonnen.” Állásom van. Miért nem merek örülni? De felhívom H-t.

10.2.

Nyugatlan éjszaka után első munkanap. Vettem gyorsan 1 fekete ruhát és 2 harisnyát. Lehengerlő információk a társadalombiztosítást illetően. (Semmi. Scheinselbstständigkeit. Der einzige Nachteil, den Sie haben, mondja Ph, ist, dass Sie im Falle einer Arbeitslosigkeit nichts bekommen. Ez így nem igaz.) 18 nap szabadság. Túlórák, munka ünnanapokon és hétvégén fizetetlen. Angol levél, francia levél szalagról. Értési és helyesírási nehézségek. Többször is úgy érzem, legszívesebben zokognék. Meg kellett volna neki mondanom, hogy stressz alatt összeomlok. De kell a munka. Nem tudok semmit. Törékeny vagyok.

13.02.

4 napja, hogy dolgozom. Dolgozom és alszom.

H azt kérdezi, ezzel a főnökömmel is viszonyt akarok-e kezdeni. Talán, mondom, és mosolygok. arschloch. Tényleg megint úgy vagyok, hogy máris kedvelem, pedig tudom, hogy csak kihasznál. Biztos csalódott is, mert olyan rosszul tudok angolul. Az összes negatív érzés közül ez a legrosszabb: hogy csalódnia kellett bennem.

15.02

Rossszul alszom. A munkában unalom és fáradtság. Nem vagyok elég udvarias a telefonon. Igazából csak nem vagyok elég jókedvű. Első saját angol kétsorosom. Féltem nagyon, de hibátlan lett. Új feladatok. Végre valami dramaturgiai is. Remélem, össze bírom szedni magam.

Zsíros bőr. És mintha álomban mozognék egész idő alatt. Akarattal negyedórát késtem reggel. 9 órán keresztül csak a tasztatúrát vertem. Gépírókiszlány. Egyszer kellett magyarul telefonálni. Abban az 5 percben voltam biztonságban.

16.2.

Azzal riadtam fel álmomból, hogy meghalt a némettanárnőm. Mély gyász, hogy nem mondtam meg neki sose, hogy mennyire kedveltem és mennyi mindent tanultam tőle.

18.2.

Ph így kommentálta a sajtóösszeállításomat: Totale Scheiße.

Man bekommt Tränensäche, wenn man ständig gegen die Tränen kämpft.

19.2.

Az első dicséret. Az analízis jól sikerült. Munka 9től 22ig. Ha fáradt vagy, a többiek cigarettafüstje

duplán halálos. Napok óta esik.

20.2.

Esőben ázik a hólapát.

Napok óta mellkasi fájdalmak. Továbbá hát, fej, karok és lábak. A bokám, mintha dagadt lenne, de ha nézem, nem látni semmit. Ha megmozdítom, fáj.

21.2.

Órákon keresztül bolyongtam, plakátokkal a hónom alatt. Hordta a havat. A legtöbb helyen megengedték felakasztani, de mindenütt megvetően néztek rám. Valamelyik buszon felejtettem a kesztyűmet. Sírva bolyongtam a hóesésben.

24.2.

Az S-Bahnban 2 orosz elkezdett froclizni, mert a leopárd-kabátomat hordtam. Kiszállásnál egyik megfogja a vállamat. „Don't touch me!”, sziszegem, „Mafia!”, aztán rohanok. Nem jönnek utánam. 1,5 órát várok Phre, aztán dühösen újra haza.

28.2.

Betegen munkába. Ide-oda dobja magát a szívem. Nem múltó fájdalom. Éjszaka félek, meghalok.

6.3.

3:15kor egy álomból ébredtem. S-ban voltam, egy esős péntekdélután. Siettem. Cipőt akartam venni. Az összes üzletet végigjártam a korzón. Már 5 óra volt és még nem vettem semmit. Végül egy kávéházban találtam magamat. Kerek asztalok körül volt osztálytársaim ültek. Melléjük ültem, rendeltem egy kakaót. Gyorsan telt az idő, már éjszaka volt. Nem voltam biztos benne, hogy látnak-e engem. Valamikor az mondom Ának és Mnek: Milyen szép, hogy még mindig együtt jártok! Ők nevetnek és azt mondják: 7 éve! Ekkor veszem észre, hogy a kakaó még mindig nem érkezett meg és hogy a kávéház üres, és üres kint a sötét utca is. Felébredek a fájdalomtól.

A valóságban sose voltunk barátok és már régen nem is járnak együtt.

Munka után régi címeket keresek. Azonnal írni akarok mindenkinek, akinek még meg van a címe. Aztán nem írok mégsem. Felírok 3 telefonszámot a naptáramba. Fél éjszaka magyar dalokat hallgatok. „A szám, mintha kiittam volna a tengert, e könnyes vizet.”

#

Jämmerliche Enthusiasten, die sich für ein-zwei Jahre aussaugen lassen, bis sie kaputt sind und aufgeben.

#

Nagy vihart jeleztek.

Egész nap fedő városon, nehéz levegőpaplan.

Sunyítottam sötét odúmban.

Délután, épp a hazaúton, végre eleredt.

Álltunk 20 percet a megállóban, mert annyira esett, hogy a villamosok nem tudtak közelekedni.

A turisták kezében ripityára törtek a pakisztáni esernyők.

Megvárták, míg mindenki csurom vizes lett, aztán összeszedtek minket.

Dunsztosüveg. Visítottak az angol osztálykirándulók.

Előbb kiszálltam, fellélegezve cuppogtam a sínek mentén és hallgattam a sistergést. Nem néztem fel, nem akartam látni, ha esetleg szikrázna a vezeték. Nem akartam megijedni.

Aztán mégis megijedtem.

A semmiből egy kéz.

Karon ragadott, magához rántott, zihált, ziháltam, csak mutatta: nézzem, ahogy a leszakadt villamosvezeték szikrákat hányva vergődik a síneken. Egy örült kígyó.

Ó, mondom, hát én éppen itt lakom.

Ó, mondja, akkor tehát hazakísértem magát.

Elszakadt az inge.

Tényleg.

Tojásos lecsót főztem, más nem volt a házban.

Úgy hívják mint egy perzsa királyt, de szőke, mint egy búzamező.

Nem tudom, hogy menjek el, mondta valamikor már nagyon későn. Olyan otthon érzem magam.

A szófán ültünk vagy inkább feküdtünk, átfogta a vállamat.

Hát akkor maradj, mondtam én.

A nyitott ablakon át szomjasan szívtuk be a nedves város szagát.

#

Fromm. Die Kunst des Liebens

A szeretet nem érzés, hanem tett.

Tevékeny szeretés

döntés kérdése

a szeretet mellett dönteni

fegyelem

koncentráció

türelem

felismerés

kitölteni az Ént

felismerni a másikat

#

Az ártatlanság a szemedben

Jó szagod van

egy kicsit nagyon izzadsz

illatos izzadság

fürdesz magadban mint harmatban

szeretem a fonnyadás jeleit

férfi az, aki nem fű

miközben a szemed mint egy kisgyermeké

dobog a szívem, ha belenézek

#

Nem merek semmiről sem írni, ami jó.

#

Liebe als Heilpotenz gegen den Wahnsinn? (Barthes)

Szeretni valakit elégséges ok arra, hogy életedet értelmesnek érezzed.

#

Egyszer volt, hol nem volt, amikor még mobil sem volt, egy utolsó villamos. Egyszer volt, nem is olyan régen volt, egy éjszakai buszmegálló.

Az éjszakai vetítésről jöttem, véletlenül olyanra szálltam fel, ami csak a garázsig ment.

A 12 órából az utolsó 4-et egy kőkorszaki faxgép előtt töltöttem a raktárban, 10-es csoportokban 1000 címre küldtem faxot. Később a kabátomra heveredtem.

Egy szakadt férfi állt a fordulóban, a lyukas fogát szívtá. Hallottam, ahogy cippelt.

Valamivel később bejött a főnök, hozott egy tányér hideg kaját. Köszönöm, nem kérek, mondtam szelíd udvariassággal. (Hogy van az, hogy megalázva érezd magadat, miközben látod, hogy ez az élőkép, amit itt megjelenítesz, olyan tökéletesen mintázza a valóságot, hogy majdnemhogyan kuncognod kell rajta. Igen, ez az én életem. A producer asszisztense. Azt hiszed, annyit legalább elmondhatsz, hogy a nap mélypontját kétségtelenül már átvészelted. De, figyelem: nyugtával szidd a napot.)

Végállomás! Vakkantotta a vezető a mikrofonba. A rosszfogú odakintről gúnyosan nézett be az ablakon. Előre mentem a vezetőhöz és megkértem, vinne be a garázsba, kint van valaki, akitől félek. Gondoltad volna meg előbb, Csibikém, mondta, anélkül, hogy rám nézett volna. Kérem, mondtam én. Kifelé, mondta ő. Nem megyek, mondtam én. Akkor mégiscsak behajtott velem a garázsba. Most kinyithatja az ajtókat. Mindjárt, mondta. És megfogta a melleimet. Erősen, fájt. Belenéztem a szemébe. Csak a melleimet, aztán elengedett, kinyitotta az ajtót. Rohantam a sötétben, míg csak a Dunához nem értem.

A buszmegálló nem volt üres. Egy párocska állt ott, összeölelkezve. A másik végébe álltam, egy lámpa alá. Még épp arra gondoltam, hogy: milyen szép piros ez a kabát és hogy mégis csak jó, nőnek lenni, mert ilyesminek bírsz örülni.

Tántorogva jött, egyik válla már egészen srégre húzva. Mint egy mesebeli gnóm. Egy részeg akárki. Megszólít.

Mennyi?

Úgy teszek, mintha nem hallanám. A cipőmet nézem.

Azt kérdeztem: mennyi? Ne mondd, hogy nem vagy profi. Abban a kabátban. Na, mennyi?

Elfordulok.

Ő: He?! Karon ragad, elhúzom.

Hagyjon engem békén.

Persze a fájdalomtól, ami utánad következik, nem tudsz megóvni senkit.

Bocsáss meg, hogy belevittelek ebbe.

Jóistenem, mit tegyek?

#

A baj az, hogy nem félelem, amit érzek vagy kétségbeesés vagy szomorúság vagy esetleg sértődöttség. Semmi: de miért, miért? Nem, nem ez. Hanem: gyűlölet. Úgy teszek, mintha megértő lennék, mintha keresnék, tehát találnék magyarázatot, de valójában csak a gyűlölet lángol bennem. Hogy szétszedem az arcát véres mócsinggá. Persze sosem. Testileg erre képes nem lennék. Kezem lekötve. Agyamban a civilizációs gát. Józan vagyok, működik, tart. De hogy milyen lenne az arca, azt látom. És tudom, hogy én tehetek róla. Hogy ha nem is emeltem kezem rá, én mondtam, vagy sugalltam valakinek, hogy tegye. Verőlegényeimnek. Akik nem ilyen kifinomult diktátorok, mint én vagyok, hanem elég primitívek ahhoz, hogy másokat szisztematikusan kínozzanak. Nem mindennapi keretek között, úgy, ahogy legtöbben. Ami a családban marad. Együtt élünk, valahogy nem sikerül rájönnünk, hogy hogyan lehetne ezen változtatni, egyikünk talán beteg vagy másként gyenge, annyi azért van bennünk, hogy megölni nem szabad, helyette elkezdjük kínozni. Finoman kezdjük, hogy szokni tudja. Bezárjuk. Valahova odakötjük. Egyszer-egyszer, majd gyakrabban nem kap enni. Aztán rossz krémet teszünk a túl ritkán cserélt pelenkától kisebesedett bőrére. A felfekvésre, az aknéra. Maródik le minden. Üvölt, betömjük a száját. Tépi a haját, az ő baja. De ha a tapétát is, ellátjuk a baját. Az otthon kínzottak tovább élnek, mint a börtönben.

Ott valakiknek külön ez a feladatuk: kízólegények.

Kínólegény kerestetik. Nyugdíjas állás.

Nem is kell mindig közvetlenül kezem emelni. Néha éppen hogy semmit nem kell csinálni. Nem-fűtés. Nem-gyógykezelés. Diète noire.

Máskor meg kell csinálni. A testet fixálni. Egy kendőt tenni a szájra és az orra. Víz önteni. A waterboarding az, amikor a víz a testeden kívül van. A chemical waterboarding, amikor belül. Valami szereket adnak és felszáll benned a víz. Mint a görögdinnye, olyan a fejed. Ez a szív, a szíved, ami nem működik rendesen, mert adtak az egészséges szívnek valamit, amitől elromlik. A lélegzetvétel is már nehezen megy, szívecském?

És a körmeid, és a fogaid, és az ízületeid, és a csontjaid, és a nemi szerveid, a nemi szerveid, a végbélnyílásod, a szád és a végbélnyílásod, és egyáltalán, te, mint TEST. Test vagy, legelső sorban, a tested elárul, véred, okádékod, ürüléked. Szívószálon keresztül. Bírod még? Mindent kibírsz? Ha nem nyúlok hozzád egy ujjal sem, de, nézd, nézd az üvegfalon át, ahogy négyéves kislányodhoz

nyúlok, kicsit még fel is hangosítjuk, hogy jól halljad azt a keserves sírást. Bírod még? Ne félj, kihúzlak a lékből, mielőtt megfagynál, hagyom, hogy kissé magadhoz térjél, hogy még lássad, amint puskatussal, szeretteid fejét...

Ezt most miért csináltad?

Most jobban vagy?

Nem tudom. Illetve tudom. Azt reméltem, ha mindent felírok--- Hideg vízzel locsolta, míg jégbálvánnyá nem vált. Jeges vizet a tarkójára, míg agyhártyagyulladását nem kap. Rozsdás dróttal varrják össze az ajkaikat. A szemgolyógyűjtemény. A röntgengép fejmagasságban. Közben összeomlott az a rendszer, de a tumor a fejben nő tovább. Ezt jóvátenni?

Azt hittem, ha mindent felírok, eltűnik az az arc.

És, eltűnt?

El.

És, most jobb?

Nem tudom. Illetve tudom. Hogy mindezek csak szavak. Kibírhatók. Míg a valóság nem kibírható.

#

Das Urteil der Ruhelosigkeit.

Nem tetszel, kizavarunk az erdőbe, élj, halj, ahogy tudsz.

Vagy magamtól szaladtam ki. Csak el, el innen.

A világ vége a temetőn túl van.

Traktorszaggatta földút.

De olyan mélyen, hogy úgy érzed, a fejedig érnek a sárperemek. Pedig csak bokáig és meg is vannak száradva. Nagyon kemény. Fehérre száradt fekete.

Te csak menjél.

A középkorban még akkora volt az erdő, hogy hónapokig ki sem kerültél.

10ből 9 nem élte túl a telet.

A tizedik kijött más helyen: vademberként.

Die wilde Frau.

Azt persze kerek mellekkel ábrázolták.

Bozontos szakáll vagy kerek mellek.

Vagy nem jött ki sose.

Aki túléli a telet, miért jönne ki.

Mert elejétől fogva azt akarta.
Másokkal lenni.
Máshol újrakezdeni.
Újra és újrakezdeni.
Mert azt hiszi, azt úgy kell.
Hogy érdemes.
De én nem akarok mindig újrakezdeni.
Én azt akarom, végre egyszer ne szakadjon meg valami.
Hogy tovább lehessen bírni, mint néhány hetet vagy hónapot.
Mintha jégtábláról jégtáblára kellene ugrálnom szakadatlan.

#

Gruen nyomán:

A saját szellem rosszindulatú programjai, az, amit magunk magunk ellen irányítunk. Egyesek ezt kihozzák magukból és mások ellen irányítják (a pszichopata), mások mindent továbbra is befelé irányítanak (a schizophrén), sőt, mi több, még vesznek hozzá Gonoszat kintről (a depresszív), és EZ az, amiért olyan szörnyen fel vagyok háborodva önmagamon. Hogy még importálok, mikor pedig eleve túltermelek. Ha hinnék abban, hogy ezt démonok okozzák, azt mondanám, megérik, hogy hol vannak éppen a kollégáik és meghívják őket: gyertek, találtunk egy prima bulihelyet, fiúk!

#

Rendben, hogy fáj, ami joggal fájhat,
bántalom, durvaság, igazságtalanság,
de ha fáj még a dolgok formája, színe is
az utcakövek, a vonalak a betonban,
és ez még a legkevesebb,
ez a szörnyű lárma, hogy minden milyen hangos,
a többiek úgy verődnek be melléd mint a repeszek,
mintha folyamatosan háborúban,
mit tudsz te a háborúról
semmit
szégyen

de attól még a pokol marad
szomszédaim reggel 6kor kezdik a takarítást és elnézést kérnek a nem létező rendetlenségért
szegények
ők sem néznek ki jobban
nem tudom, mi lesz
nem tudom

#

Meister Eckhard. Der Seelengrund.
Gerechtigkeit, Wahrheit, Gutheit.

És benned? Mi van?

Nem merem a lelkem mélyén lakozó dolgokat megnevezni. Ez a helyzet. Ha kimondom a nevüket, megölnek.

(Köldökzsinór, fekáliák,

#

TUDOM, hogy nem ő küldte a nyakamra a bérgyilkost. (Mit gondolsz, ki vagy te? A török szultán?)
Egészen magától viselkednek örülten az emberek. De úgy ÉRZEM, hogy okatlan gyűlölete képes arra, úgy elrendezni a világot, hogy benne mindig legyen valaki, aki megtámad.
Tisztelem és hálás vagyok, amiért felnevelte azt az embert, akit szeretek...
Lófaszt. Dögölj meg!

#

wie eine Scherbe

#

3 napig azon az ostoba klinikán. Mert nem tudtam magamon segíteni és papucsban, topban szaladgáltam kint, zokogva, a hidegben.

Hogy mi történt?

Ó semmi.

Közértek mindennapja. Veszélyes terep, mindig. Például van ott egy nő, volt alkoholista, azt nagy ívben el kell kerülni, ha valahol látod, hogy árut rak a polcra. Menj el másfelé, mert ha megkéred, hogy engedjen oda, mert le akarsz venni valamit, rádmordul, mint a háromfejű Kerberosz: Grrrrrrrr!

Ó, gyermekkorom húsbolti eladói! Felső karjaitok húsos pacsnijai melleitek húsos pacsnijai alá fonva! Van ma szíves máj? Mér lenne?

És ahogy kitérsz előle, hogy meghúzzad addigis magad a sütési hozzávalók között, ott áll két nő a folyosóban és az egyik azt mondja a másiknak: ... und die eine Kindergärtnerin, wenn ihre Tochter sich in die Hosen gemacht hat, hat sie ihr den nassen Schlüpfer über den Kopf gezogen, so mußte sie in der Ecke stehen, die war schon mit anderthalb sauber...

Rájuk meredek, ők is rám, rosszállva. Mit mereszted a szemed, nem tudod, hogy ezt nem illik? Minálunk így nem szabad viselkedni.

Egész testemben elszibbadva haza. A lakásban végre kiengedem magamból a vinnyogást. Vinnyogva szaladok ide-oda, mint a kutya, akit kitettek az autópályán. Mintha lárma üvöltene mindenből. A falakból, a bútorokból. Semmihez nem lehet hozzáérni, nincs a lakásban egyetlen tárgy sem, ami elviselhető lenne. Végül találok két üveget, mindegyik kezembe veszek egyet, ezt ki lehet bírni. A konyhát is majdnem ki lehet bírni, de a mindenhol csempézett fürdő talán még jobb lenne. Két kezemben üres üvegekkel az üres kádban ülni. A simában, a hűvösben. De ahogy be akarok menni, olyan orbitális bűz fogad, hogy azonnal kihátrálok. Megbotlok a küszöbben, elesek. Térdre és csuklóra esek, mert nem akarom, hogy eltörjenek az üvegek. Nem törnek el. Térdek, csuklók felhorzsolva. Így az utcára. Nemtom meddig. Az idő addigra már rég felbomlott. Lehet, hogy a nap süttött, lehet, hogy a hold.

Pokolra veletek, szemét patkányok, szívtelen picsák, 100 évig éljeteztek és mindenért megfizessetek. Mindenért megfizessetek saját testetekkel!

Jav: 3 napig ébren. Előtte aludtam valamitől.

D jött, riadtan ült az ágyam szélén. Elfordítottam a fejemet, nem akartam, hogy lásson.

Hazament. Akkor meg üvöltöttem. Megint adtak valamit. A drogos alvás a legjobb.

Gyógyszer csinálta távolság. Lélegzetem, mint egy alvóé. És mintha kérgemben, lekicsinyítve, egy második emberformám lenne, mintha a gyógyszer úgy hatna, hogy ezt a másodikat megkicsinyíti, hogy ne érjen úgy hozzá a külsőhöz, mert az fáj. Persze így is fáj, zsugorítva, de fáj. S közben lassú

vagyok, arckifejezésem, mozdulataim tétovák, hallgatom a lélegzetvételemet.

Aztán később, mikor már részt tudtam venni, részt kellett vennem, további három nap vagy talán egy hét is, aztán azt mondtam az Oberärztinnek, akit sikerült az igazgató helyett felhajtanom, hogy: Nem vagyok hajlandó ezt elviselni! Nem vagyok hajlandó elviselni, hogy a maguk ostoba terapeutája a csoportterápián olyanokat mond az embereknek, hogy:

Ha annyira megterheli, hogy bűnözésre hajlamos gyerekeket kell tanítania a kisegítő iskolában, akkor miért nem megy el alsó tagozatra tanítani. (Mert ezzel nem lenne MEGOLDVA semmi!)

Ha lehetetlen végezni a munkával munkaidő alatt, akkor miért nem hagyja ott? (Mert akkor az ügyfelekre büntetést rónak és én lennék a hibás.)

Valamint, a mélypont:

Ha annyira nehéz magának a gyerekekkel, miért nem adja ki örökbe?

Ekkor volt az, hogy felálltam és elmentem. Kiabált utánam, hogy nem mehetek csak úgy el.

Megfordultam, mondani akartam még, hogy igaza van, maga az, akinek mennie kéne, maga faszfej, de nem jött ki szó a torkomon.

Az igazgatót kerestem, nem találtam, szaladgáltam a folyosókon, közben nőtt bennem a pánik, jaj, csak ne sírjak, mert még teljesen örülnek fognak tartani. Végül az Oberärztin meghallgatott, tartóztatott, hogy majd jön a főnöke. Rendben, mondtam, már felhívtam D.t, 2 órányira van innen.

Ha nincs itt a főnöke, mielőtt megérkezik a férjem, pechje van.

Nem érkezett meg.

Ich habe mir Gedanken um die Tat und um die Untat gemacht, mondom D-nek. Tudom, hogy nem mindenki bérgyilkos vagy bérgyilkosok felbérelője, és hogy vannak kikerülhetetlen dolgok. De vannak olyanok is, amiket ki lehet kerülni, és akkor viszont magammal szembeni kötelességem, hogy kikerüljem őket. Ennek fényében soha többet nem akarok látni egyetlen terapeutát sem. És ennek fényében nem akarom többet látni az anyádat vagy a húgodat. Nem kell megkérned őket, hogy legyenek kedvesebbek. Fölösleges. Akár 15 percenként tesznek valami szemét megjegyzést, akár minden erejüket összeszedve naponta csak egyszer – fölösleges erőfeszítés. Én ennek egyszerűen nem fogom többet kitenni magam.

Nem, nem hiszem, hogy ez majd megold mindent. De *egy* problémát megold.

Peu à peu. Peu à peu.

Később:

Dr. W telefonált dühösen, hogy mégis mit képzelek, soha többet meg nem jelenni. Letettem a telefont.

Még egyszer hívott, hogy hogy merészelem egyszerűen letenni a telefont.

Újra letettem. Még csak bele sem lélegeztem.

(Ha jól számolom, mégiscsak majdnem három hét volt. Egyetlen életemből. Ügyelj rá, hogy ez többet ne...)

#

Internetből:

Beteg:

Kedves Doktor úr,

próbálom rövidre fogni. 8 hónapja az egyik legkontrolláltabb, érzelmileg legstabilabb ember (férfi, 26) voltam a környezetemben. egy alkoholozással töltött éjjel után másnap kaptam egy pánikrohamot (félelemérzet, szívdobogás, kórház, minden lelet negatív). azóta megváltozott az életem. nem találom saját magamat, kétkedek MINDENBEN, önmagamban, a fejemben folyamatos furcsa fájdalom, izomremegés, fülben furcsa érzések, álmatlanság. halálra gondolok sokat akaratlanul. drogokat nem használok. gyerekkori traumám voltak elég sok. az első pánikroham után még egy pár történet, de miután szembe néztem a rohamokkal, elmúltak, pánikrohamom nem volt már hónapok óta. viszont folyamatosan azt érzem hogy hiába vagyok nyugodt, mégis "rettegek", deperzonalizáció, fóbiák, félelmek. funkcionálok, dolgozom rendesen, de szenvedek, és azért pár dologtól visszatart (karrier).

üdvözlettel

László

Orvos:

Értem. De mi a kérdés?

Üdv: XY

Rossz napod volt, édesem? A profival is megtörténhet.

#

Christophe André: Die Launen der Seele.

A düh = ressentiment (ellen-érzés).

Jegyezd meg: Hasznos ressentiment nincs.

A ressentiment azt a helyet foglalja el, ahol a szomorúságnak kellene lennie. Szomorúság helyett: düh.

Ez nem egy nyereség és nem előrelépés. Ellenkezőleg.

Egy ember legyen képes arra, hogy szomorú legyen. Szomorúnak lenni = konfrontálódni. A düh meg éppen hogy nem konfrontálódik. Úgy néz ki, mintha, de nem. Az agresszivitás éppen hogy elkerüli a konfrontálódást.

Szomorú lettem, de el nem fáradtam – ez kell hogy legyen a cél.

Csak én sajnós gyakran el is fáradok.

Akkor pihenj. Pihend ki magad, aztán folytasd.

Nem tehetsz mást.

Gruen szerint ez a "Kern". Ez a küzdelem azért, hogy vége legyen az elfáradásnak, hogy elviseljed a szomorúságot, a csalódást. A kétségbe nem esés.

Számodra egy a fő. Hogy megjegyezd: akkor voltál jobb, amikor a düh helyett a fájdalmat választottad.

Ohne Ressentiment sein.

#

[Datei: örültek]

Még egyszer: a lakosság mentálhigiéniája.

A nyilvánvaló és a rejtett esetek. Akik viselkedése patológikusnak, és akiké normálisnak hat.

A zavarodott nő, aki a parkban ül egy padon és mondja, mondja.

A csöves, kezében kolduspohárral, aki rossz megjegyzéseket tesz az elhaladókra.

A pénztárosnő a drogériában, aki a fejét fogja és kishíján kétségbe esik „Még ez is!”, mert valaki elvesztette a fényképekhez szükséges elviteli szelvényt és most meg kell néznie az igazolványát.

Még egyszer: a szétivott arcú polcrendező, aki nem beszél, csak rádmordul, ha azt akarja, hogy utat adj neki.

Általában azok, akik már beszélni sem tudnak.

Az elnémulás skálája.

És, a másik oldalon (ez ugyanaz, csak más öltözetben):

a szólás skálája.

Schizophasie = gespaltene Sprache = őrült beszéd

És a test, ahogy reagál.

A nő, aki nem bírja a hosszadalmas várakozást a postán, egyik lábáról a másikra ugrál, körmével vágja az alsókarját, miközben vinnyog.

A betegesen fit.

És hogy milyenek egyes arcok. Hogy milyenek lesznek idővel az arcok. Mint amin seregek vouttak át.

A fekete öltönyös öregember, aki a bevásárlóutcában áll egy transzparenszel és a világ végét hirdeti. (Csak szeretnéd, kedvesem. Csak szeretnéd. Hogy ha a te lelked, a te eszed, akkor pusztuljon mindenki más is.)

Aztán a boule-játékosok csapata, akik hetek óta reggeltől estig a parkban játszanak. Ha nem figyelsz jól, úgy hiheted, csak nincs más dolguk. De van. De játszaniuk kell. Legalább már nem pénzért játszanak. Ebben megegyeztek. Senki nem javasolhatja, hogy játszanak pénzért. Tudják: ha egyszer valaki azt javasolja, hogy pénzért játszanak, nincs többé visszaút. Tudják: ha elkezdenek pénzért átszani, nincs többé megállás.

Ha már csak rossz alternatívák között kell választanod.

Ha már annyi választásod sincs.

Az alkoholisták, nyilvánosan, mindenhol.

A narkósok.

A láncdohányos, aki nem tud megülni egy helyben.

A nő, akinek minden a kövezetben felmerülő akadály előtt komplikált lépéssorozatot kell kiviteleznie, mielőtt továbbmehetne.

Akik, bármit tesznek, közben csendesen káromkodnak magukban.

M, aki hétfőn egyvalaki, kedden egészen más, szerdán egy harmadik, csütörtökön mindent letagad, amit előtte állított és pénteken azt állítja, hogy nem is létezett sose csütörtök és TE vagy az, akinek nincs ki mind a négy kereke.

A vágási hegek egy ismeretlen fiatal lány alkarján.

A hajléktalan, aki nadrág helyett egy faliszőnyeget hord, hogy altestét eltakarja, miközben amerikai dalokat énekel.

És ezek csak azok, akik itt laknak a blokkban.

És ezek csak az ártalmatlanok.

(Az ezotérikusak. Édesek. És többnyire szociálisak.)

Nem számolva azokat, akik ugyan klinikai értelemben normálisak, csak éppen elviselhetetlenek

(anti-szociálisak). Az nárcisszusok, az egoisták, a passzív agresszívek, az energiavámpírok, a blokkolók, az okostojások, a ledorongolók, a szimpla bunkók stb.

Nem számolva azokat, akik *csak* otthon piszkálnak, üvöltenek, ütnek.

De igen, azokat számolni kell.

Ez elfogadhatatlan.

A megzavarodott nő a padon kellemetlen, de elfogatható. A szomszédnő, aki munkanapokon korán reggel és késő este és szabadnapokon egész nap üvölt a gyerekével, nem elfogadható.

Rendben van, mondják a Jugendamt nál. Felvettük. Köszönjük, hogy hívott.

És nem csinálnak semmit.

Nervbolzen, faules Stück, Heulboje, fette Made, már megint hülyére zabáltad magad, mocskos disznó, előbb tanuld meg kitörölni a seggedet, meg ne lássam, meg ne lássam, meg ne lássam---!

(Az a szörnyű, hogy a gyerek: бүдös. Alig lehet megállni, hogy az ember ne meneküljön el rögtön, ha találkozik vele.)

Mindennemű fanatikusok. (Tudományos kutatások bizonyítják: mélyen vallásos emberek kevésbé empatikusak és toleránsak, mint mérsékeltén hívők. – Isten mindig nagyobb. Igen. De ez nem mondd semmit a TE nagyságodról. A legvallásosabb is csak annyit „ér”, mint a leghitetlenebb. Törödj bele alázattal.)

Tovább. A bűnözők.

Zsarolók

Bántalmazók

Erőszakolók

Megrontók

Gyilkosok

Sorozatgyilkosok

Tömeggyilkosok

(Érdekes módon a tolvajokat nem számolom. Tárgyak iránti erőszak vs emberek elleni erőszak.)

Tovább: ami nem számít bűnözésnek, mert túl nagy.

Hogy milyenné tesz a hatalom birtoklása.

Snakes in suits.

Hogy egy hatalommal rendelkező szociopata veszélyesebb, mint az alkoholista, aki nőket bántalmaz a buszmegállóban, világosabb anapnál is. Mégis arra hajlunk, hogy előbbieket elfogadjuk normalitásunk részeként. Dissoziative Skrupellosigkeit wird durch Erfolg geadelt. Milyen gyakran történik meg, hogy önként gazembereket juttatunk kormányaink élére. Mivel nyilvánvalóan úgy

gondoljuk, kell egy kis gazemberség ahhoz, hogy valaki a csúcson állhasson. Mivel ezt az örületet elfogadtuk normalitásnak, később az így keletkezett kárt jogos büntetésünként fogjuk el. Úgy kell nekünk.

A gazemberek nem mindig diktátorok, de gyakran. Nem mindig tömeggyilkosok, de gyakran.

A szabadságot mindig korlátozzák. Kizsákmányolás mindig van.

Szisztematikus kínzás ritkán történik spontán módon. Legtöbbször fentről jön a megfelelő utasítás, *mindig* fentről tolarálják.

A kínvallatás elvégzői a bűnözők kategóriájába tartoznak.

Fegyverhordozók saját kategórát alkotnak. A fegyver nélküli lét törvényei érvényen kívül helyeztetnek. Ahol fegyver van, ott gyakran egyenruha is van. Jogos tehát, hogy félsz az egyenruhától. Még inkább jogos, hogy még jobban félsz, ha egyenruha nélküliek kezében jelenik meg a fegyver. A pszichiátriailag feltűnők száma minden társadalomban 10%-ot tesz ki. A romlott karakterűek számát illetően eltérő becslések léteznek. Most képzelj el mindezt felfegyverkezve.

Az egyén örülete a körülmények örületének kivetítődése.

Egész társadalmak visszatérő eldurvulása.

A politikai eldurvulásnak többnyire számtalan külső oka van, viszont megteremti szociapaták számára a lehetőséget, hogy kiéljék magukat.

Kész csoda, hogy még nem irtottuk ki egymást.

Mi az, ami az örületnek (a „Todestrieb”-nek) határt szab?

Nem más, mint maga a halál.

Nem fogadhatjuk el, hogy valaki életünket vegye.

Kell hogy legyenek elegenden, akik nem fogadják el, hogy valakik mások életét akarják elvenni.

Gruen Henry Dicks kutatására hivatkozik:

1000 hadifogoly között

10 % meggyőződéses fanatikus (itt: náci)

25% aktív Mitläufer, akiknek voltak azért kételyeik

50% közönyösek

10 % passzív ellenállók

5% aktív ellenállók

Csak kb. 10% meggyőződéses, összesen 35% aktív.

10ből 3.

1 fegyveres vandál, 2 fegyveres Mitläufer, 5 titkos szimpatizáns vagy ostoba, aki soha nem vesz

észre semmit, 1 vagy 2 szörnyülködő, gyávaságát szégyenlő, 0 vagy 1 ellenálló. Ki hal meg elsőként? Szituáció függvénye. A kísérlet 10 körülbelül egykorú és ugyanazon kultúrkörhöz tartozó férfi résztvevőből indul ki. Hogyan változik az eredmény, ha különböző etnikumú idősök, nők, gyerekek vesznek részt benne?

Gruen úgy gondolja, hogy mindenkit, még az igazi náci is meg lehet gyógyítani, ha megjavítjuk az anyjához való viszonyát.

Én ezt nem hiszem, de még ha igaz lenne is, előbb le kell győznöd, mielőtt ezt megmenthetnéd.

Középen dől el, abban az 50%-ban.

Társadalmakat megjavítani. Egyéneket megjavítani.

Erről szól mindig minden. Rombolni, építeni, rombolni, építeni.

(Hol romlik el, hol van az a pont?)

Előtte, ELŐTTE kellene. De nem lehet mindig visszatérni az anyaölbé.)

Remélem, valaki megjavítja.

Én meg megígérem, hogy jó leszek.

Kibirni a fájdalmat. Bekeretezni. Ott van. Tagadhatatlanul. De te légy jó. A halált nem fogadhatod el. A fájdalmat el kell fogadnod.

#

Figyelem-meditáció

Ember vagyok és teljesen normális, hogy problémáim vannak. Elfogadom, hogy mint ember, fájdalmat is érzek. Figyelmesen, békésen és együttérzőn megnevezem és elfogadom a fájdalmat, mint életem egy részét.

#

Gyakorlat:

Jegyezzen le minden nap 5 boldog pillanatot. Ha muszáj, találjon ki valamit. Ne feledje: az is a magáé, amit kitalált!

1. Egy férfi állt meg a húsos pult előtt és, hogy felhívja magára az elárusító figyelmét, elnyávofta magát: miaú! Aztán mindketten nevettek. Én meg láttam és hallottam őket és örültem.
2. Ahogy a nap a járdára süt. Mintha nyár lenne.

3. Emlék: Az agyagos föld. Kemény. Mikor ilyen lett a föld, tudható volt, hogy nyár van. A szellőrözsa illata. A jegenyék illata. Nem tudok nem boldog lenni.

4. Valaki utat engedett a lépcsőn!

#

Csupa jó tanács.

Ezúttal adja: S. A. Weor

Ha győzedelmeskedni akar az életben – és márpedig ezért vagyunk a világon: hogy győzedelmeskedjünk – ideje, hogy őszinte legyen saját magával szemben és belássa hibáit.

Csak a gyenge ember kritizál másokat.

Ne kritizáljon senkit. Próbálja minden emberben a jót látni. Aki úgy tud élni, hogy nem kritizál másokat, nem váltja ki senki ellenállását vagy reakcióját (?), aminek következményeképpen olyan atmoszféra fog kialakulni, amelyben siker és haladás uralkodnak. (Jó tett helyébe jót várj? Nahát akkor minden rendben is van! - Miközben valójában úgy van, hogy ha jó vagy, azt hiszik rólad, hogy ártalmatlan vagy. És ha ártalmatlannak tartanak, megpróbálnak átverni. Sokszor még csak annyi fárdságot sem vesznek, hogy gondosan járjanak el, hiszen nem tartanak sokra. A kérdés: mit csinálsz akkor, ha elkezdenek a szokásosnál jobban kizsákmányolni. Mit teszel? Mit lehet tenni a kizsákmányoltatás ellen? Ez a kérdés. Ahol kizsákmányolás van, ott depresszió is van és düh. Hogy tudod úgy gondját viselni magadnak, hogy kizsákmányoltatásod ne haladjon meg egy elviselhető minimumot? - És mit lett a tűrés ideáljából? Jó kérdés. Még ha elég erős is lennék elviselni individuális kizsákmányoltságomat, legyen az bármilyen mértékű, egy egész társadalomra nézve a kizsákmányolásnak és a kizsákmányoltatásnak ugyanekkora mértéke elfogadhatatlan lenne. - Az ilyen tanácsadók mindig csak egyes egoistákat céloznak meg, hogy tűrést ajánlanak nekik vagy éppen furfangos küzdelmet, mikor mi lehetséges.)

Tovább S.A.W.:

Ne felejtse, az emberek tele vannak büszkeséggel és híúsággal. (Ha sikerül kordában tartani büszkeségedet és híúságodat, előnyöd származik belőle. Igaz ez?)

A neuraszténiás felettébb kritikus, ingerlékeny és elviselhetetlen. (Ki nem visel el kit?)

A türelmetlenség, a düh, az egoizmus, a büszkeség, a rátartiság nem szép lelkiállapot, próbáljuk elkerülni őket. (D'accord.)

Ha valami, ami nagyon kifárasztja magát, irritálja az idegrendszerét, jobb ha felhagy azzal a

tevékenységgel. Dolgozzon intenzíven, de mértéktartóan. Ne feledje, hogy a túlzott munka fáraszt.
(Hát, hogy te milyen egy drága vagy!)

Irritálva érzi magát vagy dühös? Ideges? A düh gyomorfekélyt okozhat. Kontrollálja dühét a légzéstechnika segítségével:

Csukott szájjal lélegezzen be nagyon lassan az orrán keresztül és közben számoljon gondolatban 1-2-3-4-5-6. Tartsa bent az életet adó levegőt és számoljon újra 1-2-3-4-5-6. Szájon keresztül lassan engedje ki a lélegzetet: 1-2-3-4-5-6. Imételje meg a gyakorlatot mindaddig, amíg dühe el nem párologott.

A világ a szellem terméke. Sajátmagunk is szellem terméke vagyunk. A gondolat erejét felhasználva Ön is meg tud váltzni. Aki szegény és nyomorult, azért van olyan állapotban, mert olyan akar lenni és gondolkodásmódja nem engedi meg, hogy változtatni tudna helyzetén. (Mindjárt fellőlek a holdra, faszfej.)

Hogy sikerrel járassunk, 3 alapvető faktoron múlik:

1. a szellem ereje 2. kedvező feltételek (Csak nem?) 3. intelligencia

Ha szelleme erejét mások kárára alkalmazza, jobb, ha felhagy a gyakorlattal, mert egyébként eléri a kozmikus igazságszolgáltatás sugara és szörnyen megbosszulja. (Halld örült nevetésemet.)

Kedvező feltételeket a következőképpen tud előidézni:

Stimulálja felebarátja jó tulajdonságait, ne alázzon meg senkit, ne bánjon senkivel sem lekezelően.

Sose mondja azt, hogy „én”, mondja azt, hogy „mi”. A „mi” szónak nagyobb kozmikus ereje van, mint az önző „én”-nek. Az ént szét kell rombolni. Az én minden konfliktus és probléma forrása.

(Míg a „mi” kizárólag jót tud eredményezni? A tömegek kifinomult intelligenciája és finom, szigorú erkölcsé= Eltekintve attól, hogy „én” (általában) nem vagyok feljogosítva arra, hogy „mi”-nek nevezzem magamat. - Megjegyzés. Fordítási hiba? Nem „én”, hanem „ego”?)

Minden reggel felkelés előtt mondja ki erővel és energiával telve: „Erősek vagyunk. Gazdagok vagyunk. Telítődve vagyunk boldogsággal és harmóniával. OM OM, OM.” (És ha „OM” nélkül mondom? Vagy csak két „OM”-mal? Vagy négygyel?)

Joga van arra, hogy győzeldelmeskedjen. A szellem le kell hogy győzze az anyagot. (Ne áltassuk magunkat: ez nem lehetséges. Az embert végül legyőzi az anyag, ami benne és körülötte van.)

Nem tűrhetjük el, hogy nyomorban éljünk. A kudarcot vallott szellem nyomorban él. (És ugyan ki szeretné hallani, hogy ő egy ilyen lenne, igaz?)

Ne beszéljen másokkal olyan dolgokról, amelyek csak magát érintik. Saját ügyei egyedül csak magát érintik. Ne feleddje, a többieket nem érdekli, Ön mit akar. (OK)

Váljék altruista, jólelkű emberré. Ha másoknak segítünk, önmagunk számára teremtjük meg a jót. Ez a törvény. (Érzem, hogy szívesen elhinném ezt. Szégyenlem előbbi cinikus viselkedésemet. De nem érzek elég erőt magamban ahhoz, hogy ténylegesen segítenék bárkinek is. Próbálok legalább nem ártani. Eddig legalább eljutottam.)

Elkerülhetetlen, hogy feloldjuk az egót és csakis „mi” formájában gondolkozzunk. A „mi”-nek sokkal nagyobb ereje van, mint az önző „én”-nek.

Minden nagy kudarcunkért az Én felelős.

Az Én kiváncsi, az Én emlékezés, félelem, erőszak, gyűlölet, vágy, fanatizmus, féltékenység, gyanúper.

Az élet múlandó és hiú vágyak abszurd sora.

Ha győzedelmeskedni akar az életben, fel kell oldania az Ént, el kell távolítania minden defektjét.

Ha az Ego feloldódott, bőség és boldogság fog uralkodni.

A Létezés isteni, örök és tökéletes. Az Ego a bibliai legenda sátánja.

Minden emberi lénynek szüksége van élelemre, ruházatra és hogy fedél legyen a feje fölött. (Egy másik felsorolásban: egészség, pénz, szeretet. Vagy, ahogy a spanyolok mondják koccintáskor:

Salude, Dinero y Amor. – Hogy a szegények erejét teljes értékben abszorbálja az, hogy megszerezzék ezeket az alapvető dolgokat, és hogy én ezekhez tartozom – élőhelyem dimenzióiban szólva, tudom, hogy ez itt nem Bombay – ezellen nem háborgok. Mivel szellemi életet élek, Agnes Heller értelmében életem nem kizárólag mindennapokból áll. De ha még az önfenntartáshoz is túl gyenge leszek, akkor jogosan teszem fel a kérdést: Minek él az ilyen?)

A tárgyaktól való pszichológiai függés kizsákmányoláshoz és rabszolgasághoz vezet.

A bírvágy a titkos oka a világon található összes gyűlöletnek és brutalitásnak. (Ez először is nem titok, másodsor pedig vannak még más okai is. Vegyük a deprivációt.)

Gyakorlat:

Feküdjön le a földre, lábait, karjait nyissa szét, mintha egy csillagot formázna testével.

Koncentráljon közvetlen fizikai szükségleteire.

Meditáljon minden egyes szükséglete felett.

Aludjon el, miközben megpróbálja kideríteni, hogy hol végződik az szükséglet és hol kezdődik a bírvágy.

Lakás

Élelem

Munka

Szeretet

(Nem lehet hozzászokni az éhséghez. Néha elveszítem ízlelési képességemet és étvágyamat, de az éhséget: soha.)

Ne éhezzen. Egyen jó minőségű élelmiszereket. Adjon magára. Öltözzön fel rendesen. Ne hordjon piszkos vagy gyűrött ruhát. Önmagát is ápolja. Mosson fogat, fésülködjön meg. Fogai, körmei legyenek tiszták, egészségesek.

Nem belátható, hogy miért fizessen egy életre lakbért. Törekedjen arra, hogy legyen megfelelő saját otthona! (Hol élsz, mondjad? De tényleg: hol?)

Törekedjen arra, hogy növelje üzlete sikerét. Igyekezzen megszerezni főnöke szimpátiáját. Tanuljon meg őszintén mosolyogni. (OK) Tanulja meg, kedvét lelteni a munkájában. Ha azt akarja, hogy mások jól érezzék magukat az Ön társaságában, tanulja meg jól érezni magát mások társaságában. Ha nem boldog a munkájával, ha nem tud mosolyogni, hallgasson jó zenét. (Komoly?)

A legfontosabb egy probléma megoldásában, hogy ne azanosuljunk a problémával.

A problémamegoldáshoz nagyon sok belső békére és szellemi nyugalomra van szükség.

Ki kell deríteni, mi a fő ok arra, ha nem találjuk meg a belső és külső békét.

A legjobban a szellem nyugalomával tudunk gy problémára reagálni. A szellem nyugalomból születik meg az intelligens cselekvés, az intuitív és bölcs akció.

Ha a szellemben csend és nyugalom uralkodik, megláthatja és meghallhatja az Intimóját. Ő az ön belső tanítója. Az Ön belső istene.

Imádkozzon az Intimohoz.

Mondja el neki végtelen szeretettel, mit érez a szívében. (Hogy a vesém mit érez, tehát nem kell elmondanom? – Belső csend és nyugalom nyelvi hányavetiséggel párosulva? Lehetetlen. A tévhitbe vezető utat stilisztikai bakik szegélyezik.)

Imádkozzon/meditáljon sokat. Foglalkozzon a művészetekkel. Kerülje a lelket romboló vérszomjas rendezvényeket mint pl. a bokszt, a birkózást, a bikaviadalt. Az ilyen látványosságok szellemi epidemiákat okoznak. Ne engedje, hogy szelleme szentélyébe rossz gondolatok hatoljanak be.

Legyen tiszta gondolkodásában, szavaiban és tetteiben. (Ebben az esetben bátorkodom megjegyezni, hogy a „szellemi epidemia” kifejezés maga is olyan mint egy gennyes fekély.)

Tanítsa gyermekeit a jóra, igazra és szépre. (OK)

Egyen sok zöldséget. (...)

#

El ne feledjük:

A fény gyógyító tulajdonságai. Tudományos kutatások bizonyítják. A látható fény – a retina – az agy – abban: tobozmirigy – abban: melatoninprodukción. Melatonin: depressziogén hatás. Ennek ellensúlyozására gondoskodjon róla, hogy közvetlenül ébredés után kb 40 percig egy 10.000 lux fényességű nappali fény lámpa érje a retináját. Ez megszakítja az alvás segítő melatonin hormon termelődését, és pozitív hangulati változást eredményez. De jobb lenne, ha úgy tudná intézni, hogy minden nap legalább 1 órát kint legyen a szabadban. Jót fog tenni magának. Azt, hogy az ember, „eredetileg trópusi lényként folyamatos fényhiányban szenved”, szórakoztató állítás, amit így aláírni nem lehet, míg a számok magukért beszélnek: 60-Wattos-villanykörte 1 m távolságból nézve: 56 lux, nappali fény, borús égnél: 5000 lux, fényes napsütésben: >20.000 lux. Tehát: menjen ki. A mozgás is jót fog tenni. Akkor is, ha minden lépés fáj, ha úgy érzi, valaki kicserélte a lábait nyers, szilánkos facölöpökre és ízületeit rozsdás vaszsánérokra és lábfejeit betonnal teli vödörök szorítanak, miközben ismeretlen okból nem tudja lendíteni a karjait és a nyaka túl vékony hozzá, hogy a fejét tartsa, a hátáról nem is beszélve, mindegy, vonszolja el magát valahogy, túl vagyunk már azon a ponton, hogy érdekelhetne, hogy hogy nézünk ki közben. Ha valaki megszólítaná, esetleg éppenséggel egy rendőr, azt gondolva, hogy narkós állapotban van, mondja neki: nem, csak egy akut depresszió miatt nehezemre esik a járás. Meg fogja érteni és engedni fogja, hogy tovább menjen. Ha fél az ugyancsak számos kutyáktól és emberektől városának parkjában, vigyen magával bors-sprayt és/vagy egy sípot. A mindenféle zajterhelés ellen hordjon füldugót. Napszemüveget természetesen ne hordjon. Ha nem bírja ki anélkül, hogy legalább részben ne takarja el az arcát, válasszon inkább szájvédőt. Vannak országok, ahol hozzátartozik a jólneveltséghez a szájvédő hordása. Legalább nem közelíti meg senki. Ha akar, hordjon amulettet (ametiszt, aquamarin, borostyán, kereszt, a kék kéz). Ameddig még valamennyire elviselhető az állapota, nyilván méltóságon alulinak érzi az ilyesmit. De lesz maga még rosszabbul is, és akkor sírva fogja markolni a szív alakúra csiszolt rózsakvarcot, amit valaha kapott egy jóakarató embertől, aki hova tűnt el, és miért nem emlékszik, legalább az arcára, legalább a kezére, keze árnyékára? A parknál jobb a temető, ott mindenki viselkedik valamelyest és maga észrevétlenül ráteheti a kezét egy fa kérgére vagy egy darab márványra, kéregdarabok és por fog a kezében maradni, jólesőn, egy-egy másodperc könnyebbség, ne becsülje le. Hogyan is becsülném, nem vagyok én abban a helyzetben,

hogy akár a legalacsonyabbat is lebecsülném.

Ültem a teraszon és olvastam – jó.

Sikerült elmennem a temetőig, sétálni – fantasztikus.

Hagyj már békén, mondta a fogyatékos temetői segéd felette anyáskodó kolléganőjének. Úgy sóprök, ahogy csak tudok. És septe, septe a száraz faleveleket a kápolnához vezető fasorban. Láttam és hallottam és boldog voltam. Úgy sóprök, ahogy csak tudok!

Köszönöm.

#

A lassúság dicsérete.

Az a legjobb, ha el sem kezdesz kapálózni ellene. Ha elejétől fogva behódolsz a lassúságnak. Mindent végezz el gondosan. Ha valaki sürgetne, mondd neki barátságosan mosolyogva: jelenleg nem tudom ezt gyorsabban csinálni. De úgyszincs senki, aki sürgethetne. Szerencséd van. A dughagyma finom külső héjainak barátságos zszisege ujjaid között. A kés alatt magát megadó, rugalmas húsa. A fokhagymát nem sikerül olyan apróra vágni, mint ahogy ez most neked jót tenne, lásd be és törődj bele, hogy ez most így van, úgyis már megvágta magad, bár fent az újperceken, és fogalmad sincs, hogy ez hogy történhetett meg. Hagyd, hadd száradjon oda a vér. Vágd fel a paprikát, olyan apróra, ahogy máskor nem lenne hozzá türelmed, és élvezd, ahogy szétnyomod a konzervparadicsomokat a kezekben. Üdvözöld e tökéletes gyümölcsöt. Ne kételkedj a receptben, kövesd minden egyes lépését, grammra pontosan, ez megszabadít a döntés nehézségétől és a lehetséges kétségbeesésnek – még főzni sem bírok! - máris el van vágva az útja. Még tudsz olvasni és meg tudod érteni az olvasottat, tehát olvass, érts, és valósíts meg. Ha nincs a házban őrölt római kömény és koriander, viszont van egész, akkor öntsd a római köményt és a koriandert egy mozsárba, és őröld addig, míg a kívánt finomságot el nem érted, majd ünnepélyesen add hozzá az ételhez a fűszereket. Még képes vagy nem zokogva összeomlani, ha a konzervnyitó nem működne rendesen. Tarst ki makacsul, akkor is, ha már másodszor sérülnek meg az ujjperceid, gyűrködzz neki, ahányszor csak kell, míg egy elegendően nagy rés nem keletkezett a konzerv fedelében. Tégy a fazékba vesebabot és kukoricát, és ftyüülj rá, hogy lettél már rosszul kukoricától, és hogy éppen egy gyomorinfluenzáat vészeltél át. Mire komótosan elmosogattad és elpakoltad a főzéshez használt eszközöket, a csili már meg is főtt. Jó lenne, ha bírál enni belőle valamennyit. Meglátjuk.

#

Hétfő: Chili con carne

kedd: rántott karfiol

szerda: italienisches Kotelett

csütörtök: rakott krumpli

péntek: Fisch in Nusschülle

szombat: Pesto-Spaghetti mit Calamari und Chorizo

vasárnap: húsleves, rántott hús, petrezselymes krumpli, uborkasaláta

#

Pesto-Spaghetti mit Calamari und Chorizo.

50 g Haselnusskerne

60 g Parmesan-Käse

1 Bund Basilikum

5 EL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

½ Zitrone

200 g extra dicke Spaghetti

Salz

120 Chorizo

250 g Calamari-Tuben

50 g Peppadews aus der Dose

½ Zitrone

Basilikumpesto zugebreiten (Mixer).

Nudeln kochen.

Chorizo in Scheiben, ohne Fett anbraten.

Calamari in Streifen, in Chorizo-Fett anbraten.

Nudeln, Chorizo, Pesto und Peppadews in der Pfanne zusammen erwärmen, mit Zitronensaft abschmecken.

#

Ha jön a pánik, tégy úgy, mint ha nem vennéd észre. Menj fel a netre, játszáj valamit. Játszáj és játszáj. Közben a mellkasodban nő és nő a fájdalom, a testi formája, tudod, hogy ez a pánik, keményednek, görcsölnek az izmok, de te továbbra is tégy úgy, mintha nem vennéd észre. Tégy így addig, míg végül sikerül győzedelmeskedned. Ne felejt el lélegezni. Szorítsd össze a fogadat és ne hiperventillálj. Ha hiperventillálsz, kész, feladhatod. De ha sikerül ezt elkerülnöd, később megnyugodva lefeküdhatsz, kimerülten, pihend ki magad.

#

Das Problem ist eine übermäßige Sensibilität des primitiven Angstsystems im Gehirn. Flucht oder Verteidigung in Situationen, in denen Flucht oder Verteidigung überhaupt nicht nötig wären.

Normális körülmények között (nincs háború vagy más zendülés, földrengés, ámokfutás, még csak vihar sem), ilyen körülmények között egy népes utcán A-tól B-ig jutni NEM az a szituáció, amelyben primitív félelemcentrumunknak riadóznia kellene. EZ NEM AZ A SZITUÁCIÓ! Mi lenne belőled Bombayben?

Semmi. Soha. Soha.

De: ha azt mondd, Bombay, mindenki megérti. Ha azt mondd Alexanderplatz, úgy néznek rád, mint a véres ingre.

Túl jó dolgod van. Ez igaz. Egy szeméttelen egy slumban a depresszió nem értelmezhető és a félelem egyenlő az azonnali megdögléssel. Tudom ezt, és szégyenkezem. De konkrét állapotomon ez nem változtat.

Utóbbi három hasonlónak tűnő, de egymástól jól megkülönböztethető faktor határozza meg:

1. a szenvedésre való hajlam (typus melancholicus)
2. poszttraumatikus stressz szindróma
3. a neurotranszmitterek egyensúlyának minden külső ok nélküli felborulása

Hajlandó vagyok minden területen sokat tenni a status quo javításáért. De nem vagyok annyira öntelt, hogy ne tudnám, hogy lehetőségeim itt is, ott is korlátoltak. Akárhány módszert is bevethetek életódom korrigálására: gondolataimnak, érzéseimnek, tevékenységemnek határai vannak: belső és külső. Azellen, ami a sejtjeidbe van bekódolva, csak nagyon keveset tehetsz. Még ha minden, amit csak mérni tudunk, a megfelelő arányban - az általunk feltételezett megfelelő arányban - van meg, hibátlan paraméterek ellenére megtörténhet, hogy kicsúszik a lábaid alól a talaj. Az igazság az: erőlködhatsz, megpróbálhatsz sikeres életet élni, alázattal, kitartóan, körültekintően. Ha a betegség

rád talál, akkor minden erőlködésed hiába volt. Négy hónapon keresztül építgetheted magadat, hogy aztán 4 órán belül újra teljes roncs legyen belőled. A démonok gorombák, egyszerűen átjönnek a falon, taszigálnak és közben majd megfulladnak a röhögéstől.

A melankólia ellen lehet tenni. A depressziót csak túlélni lehet. Ez a maximum. Ha azt hiszed, közben még a méltóságodat is megőrizheted, akkor még vannak tartalékaid.

De van jó hír is.

A jó hír az, hogy: magától elmúlik. A depresszió egy olyan betegség, ami MAGÁTÓL elmúlik. Ezt nevezik epizódnak. Epizód az, ami elmúlik.

Addigis: játszá!

Van egy játék, úgy hívják: tervek.

Pontosan tervezd el:

Mi csinállok ma: reggel, délelőtt, délben, délután, este, éjszaka.

Mit csinállok holnap: reggel, délben stb.

Nap mint nap, nap mint nap. Csak ne maradjon semmi rés. Ha kell, évekig. Légy te a gép. Jó kis gép. Jó darab.

Játszd ezt addig, amíg újra emberként bírsz létezni.

#

Miért, minek?

Fenntartani a látszatot. Mintha nem lenne minden abszurd.

Mintha alkalmas lennék valamire. Hasznos tagja a társadalomnak.

Mintha ehhez az kellene, hogy konform viselkedjél. Nem terhelni magaddal a többieket.

Igazi udvariasság.

#

Január 13

Response – remission - relapse – teljes gyógyulás – recurrence (a betegség visszatér)

Ich bejahe das Leben nicht.

Január 14

Mood disorder. Milyen szép, dallamos szó. Múd. Dizorda.

Január 14

Kummer ist wie ein demütiger Engel, der dich mit kraftvollen, klaren Gedanken und tiefen Gefühlen zurücklässt. Die Depression dagegen stürzt dich wie ein Dämon ins Entsetzen. (Solomon)
Zersetzung der gesamten Struktur. Wie der Rost das Eisen.

Január 15

Ülsz előtte, még látod is a dolgot, de az általad beszélt 4 nyelv közül egyikén sem jut eszedbe, hogy hogyan mondják: kémény. Schornstein. Cheminee. Chimney. To climbe a chimney. Hogyafenevigyeel. Hogyan dolgozzam így? Minden szó előtt 10 percig ücsörögni. Nem nézhetek utána *minden egyes* szónak a szótárban.

Január 16

Az én koromban lenne, de meghalt leukémiában. Hibásan működött a vérgyára. Nekem meg az örömgáram működik hibásan. Gyerekkoromban azt hittem, majd ha felnőtt leszek és szabad... De az öröm a szabadságnak nem feltétlen velejárója. Chemie ist Chemie. Gyógyszerekkel csak annyit bírsz elérni, hogy kevésbé szenvedjél. Rossz örömgárral jó örömet nem tudsz gyártani. Lassan eltűnnek a kis dolgok is.

Természet

ízek

fények

se hold, se csillagok

Január 17

Tipikus lefolyás:

a test betegsége – elgyengülés - depresszió

Nem életveszélyes és mindent megváltoztató operációkról beszélünk. Hanem egy megfázásról, még ha súlyos is. Mondjuk: az összes fejüreg és a torok gennyes. Antibiotikum, mert legyünk boldogok, hogy rendelkezésünkre állnak. Aztán, mielőtt egy kicsit alább hagyott a fájdalom, azt veszed észre, hogy nem bírsz már kikászálódni ebből a lassúságból, és ha még arra sem vagy képes, hogy biciklin leküzdjél egy 1%-os emelkedőt, még akkor sem, ha leszállt és tolod, ha még saját, az utóbbi időben erősen megfogyatkozott testsúlyodat sem bírod felvonszolni ezen a soha véget nem érő emelkedőn, ha úgy jársz, mint egy szélütött, csipődet oldalazva előretekerve, mintha lemerevedett volna az

ízület, miközben a térdeidről, úgy érzed, könnyedén le lehetne emelni a térdkalácsot, hogy alánézzél, hogy vajon ászkák fészkeltek-e be magukat oda, hogy összegömbölyödve pihenjenek, és a bokáid úgy fájnak, mintha gyorsan kötő betonnal vették volna körül őket – a tévzés is művel: a gyorsan kötő beton elégeti a bőrt – akkor bizony fel kell ismerned, hogy ez már nem a lábadozás, hanem már valami új, azaz régi dolog, akkor fel szabad ismerned, hogy már belekerültél a vonzásába, és még ha sikerülne is innen kijutni, és persze hogy sikerülni fog, vagy mit akarsz, talán itt akarsz maradni fekvé ezen a kies gyalogos autópályán, de ha ki is kerültél innen, a tölcsérből már nem kerülsz ki, mert a tetejét lezárja az ég, míg az alsó, a szűk felét hiába keresnéd önmagadon kívül, jól tudod, a tölcsér pokoli vége valahol benned van, és próbálj meg, kimászni valamiből, ami nem rajtad kívül van!

Január 29

Visszaesés, mert rámosolyogtam a szomszédra a liftnél, ő meg vágott egy mogorva grimaszt. Biztos frusztráló élete van, de az is lehet, hogy csak egy seggfej, egyiknek sincs köze hozzám, mégis hagyom, hogy egyedül szálljon be a liftbe, hogy én ott maradhassak, a falnak dőlve, zokogva. És hogy akkor, mert a belső udvar annyira visszhangzik, hogy a leghallkabb hangokat is az egész házban hallani, valaki azt mondhatta fentről, hogy: Pszt!

Bemenekülök a lépcsőházba és gyalog megyek fel, de csak mászni tudok. Vinnyogva mászok fel, kézen-lábon három emeletet, mert barátságatlanok voltak a szomszédok. Hát hogy ne nézzelek le? De nem tudtam mást tenni. Csak ne jöjjön senki, csak ne jöjjön senki.

Senki. A saját küszöbödön már nyugodtabban ülhetsz, a küszöb már a lakásomhoz tartozik, és ha történetesen ülve akarom beügyeskedni a kulcsot a zárba, akkor azt nekem senki meg nem tilthatja. Sokan csinálják így.

#

Egy anya látja, hogy a többi gyerek csúfolja az ő fiát. Hazaviszi és egy szobában örzi 40 éven át. Amikor meghal, a fiú, a nevezetes délután óta először, elhagyja a szobát. Szétnéz, majd visszatér a szobába. A mamám csak jót akart nekem. Most meg már nem érdemes kitenni magam ennek az egész stressznek.

Megértem.

Irigylem.

Másrészt, ezt nem lehet csinálni.

„Idióta” = az régi görögöknél = a nem nyilvános személy

„Idiota” a régi rómaiaknál már egy buta ember megjelölése. Aki nem képes másoktól tanulni. Másokkal lenni.

Az idióta az, aki magányos.

Megpróbáltam, amikor azt mondták, ilyen stressz mellett nem leszek terhes sohasem. Egy fél évig otthon ücsörögtem. Vagy talán egy egész is volt. Ha nem bírja a stresszt, maradjon otthon, törődjön a háztartással, a növényekkel, ápolja a szépségét blablabla. Manapság már mindent meg lehet rendelni az interneten. Szó szerint. Kivéve persze a valóságot. Kivéve persze a függetlenséget. Nem arról beszélek, hogy minden embernek tudnia kell, hogy hogyan tartsa el magát. Bár arról is beszélek. De ahhoz esetleg tényleg nem kell elhagynia a lakását. Ha valaki anyja akarsz lenni, akkor azonban el kell.

Nem akarhatsz új életet teremteni, ha arra sem vagy képes, hogy átkeljél az úttesten. Sajnálom, de ez így van. *Eine Kreatur, die den Kontakt zu ihren Artgenossen verliert, ist verloren.* Fajának utolsó képviselőjét le vadásszák, kizsigerelek, kitömik. Kint lenni szörnyű. De ha nem tudsz kint lenni, az is. Légy kint, ameddig tudsz, aztán maradj bent, ameddig azt tudsz. Nem megy másént. Ha kell, számold a lépéseidet.

#

...

Mint még egyszer előről
egy lehetséges végtelen

...

De látni fog – úgy.

A fájdalom és a szégyen.

És ha elhagyod idő előtt.

És ha nem hagyod el.

Ha gyereked van, életben kell maradnod.

Látja, ahogy négykézláb mászol.

...

Dehát én is láttam, mégsem kívántam semmi mást, mint hogy vele legyek.

Szeretlek, mama. Megfésülhetem a hajadat?

#

csalás nélkül szétnézni könnyedén

csalás nélkül	igen
szétnézni	igen
könnyedén	nem

Ne bánkódj. Minden nem sikerülhet. Az első kettő is már több annál, amit a legtöbben az életben elérnek. (Ez igaz, de elégséges ok ez -----)

#

Szept-Dec: Bejelentkeztem néhány fordítóirodánál. „Sie haben kein abgeschlossenes Studium? – Nein. Aber ich bin Muttersprachlerin.“ Próbafordítások. Eleddig (április) nem érkezett válasz.

Bírósági tolmács?

Um sich zur Prüfung als staatlich vereidigte Übersetzerin anmelden zu können, benötigen Sie entweder:

a) ein abgeschlossenes Studium als Diplomübersetzer

oder

b) 5 Jahre Berufspraxis als Dolmetscher/Übersetzer z.B. für Übersetzungsagenturen (siehe oben)

Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache?

Voraussetzung ist der überdurchschnittlich erfolgreiche Abschluss in einem ersten berufsqualifizierenden Studium eines philologischen, linguistischen oder anderen sprachbezogenen Faches.

(Mégis csak befejezzem azt a hülye dolgozatot? Mégiscsak letegyem azt az utolsó hülye vizsgát?

Mégis mi tart vissza?

Az ostobaságomon kívül?)

Műfordító?

Készre csinálni, elküldeni kiadóknak. Ezt aztán végképp nem tiltja meg senki. Nem.

Addig:

Dec- Márc: pultos a Kulturinstitutnál. 100-pontos-kérdés: Igaz-e, hogy a magyar nők más magyar

nőkkel szemben szemetebb picsák, mint más nemzetiségűekkel szemben, vagy nem állapítható meg itt törvényszerűség?

Ápr -dec: Kisegítő Olga Leonidovna pékségében. A reggeli műszak 5:30kor kezdődik. Étemben nem voltam még ilyen boldog. Április, május, június, június, augusztus, szeptember: boldog. Piros kötényt hordok és napi 4 órában péksüteményeket árulok. Azonkívül kínálatunkban: tej, író, köpült vaj, felvágottak, sajt, tojás, főtt tojás, zsemlemorzsa, jégkrém, lekvárok, gyümölcslevek, cappuccino stb. Kenyeret kenek a kőműveseknek és szombatonként Olga meghív egy a szomszédságban lakó idős férfit 4 milcsbrötchenre vajjal és dzsemmel.

Aki aztán ott ül és mindenkit mószerol. A vásárlókat, hogy óvatosabban eresszék a tejet, engem meg amúgy mindenért.

Nem 2,52, hanem 2,62. Rikácsol. De nincs igaza, csak feltart mindent.

Megkérem Olát, mondja meg neki, hogy hagyjon békén.

Mondd meg neki te!

Megmondom. Durván szidalmazni kezd. Ausländerin.

Olga ist auch Ausländerin.

Sie ist Russlanddeutsche! Die können arbeiten! Wie sieht dein Haar schon wieder aus! Bind dein Haar zurück! Keiner will dein Haar in seinem Kuchen haben!

És rikácsol, rikácsol: a hajad! A hajad!

Vásárlók jönnek. Félek, nem hagyja abba akkor sem. De elhallgat. Aztán, mihelyt kiürül az üzlet, újra rákezdi.

Olga nevetve kéri, ne méltatlankodjon annyit. Rendes lány Flóra. Hagyja békén.

Azóta mindig megvárja, amíg Olga hátramegy az irodába és már csak mormogja a szidalmazásokat.

Megkérem Olgát, ne kelljen többet szombaton jönnöm.

Hogy mit érzékenykedem. És hogy mit hiszek, mikor van rám leginkább szüksége, ha nem szombatonként? Akkor valaki mást kell felvennie. Nem várhatod el, hogy miattad kitegyek egy szegény koldust az utcára.

Nem, azt nyilván nem.

Végül mégis megegyeztünk. Nem dolgozom szombatonként.

Szeptember 15én Olga közli, hogy eladta az üzletet. Az új tulajdonos ekkor és ekkor jön.

Miért nem kérdezted meg, hogy nem akarnám-e én vinni az üzletet?

Dehát te a segéd... Át akartad volna venni?

...

Azt hittem, műfordító vagy és csak melleleg dolgozol itt.

...

(Nem vagyok műfordító. Csaló vagyok. Idáig jutottam.)

Most már úgyis mindegy.

Olga átölel. El fogod érni a céljaidat stb.

Lófaszt fogok. Amúgy meg úgysem mertem volna. Ez az igazság. Legalább nem kell többet látnom az öreget.

Jó kérd außerde: ha én lettem volna az új tulaj, kivettem volna az öreget vagy nem?

Ne állítsd többet, hogy műfordító vagy. Szar se vagy. A korrekt válasz az, hogy: alkalmi pincér és eladó vagyok, amúgy meg háziasszony. És ez nyilvánvalóan nem felel meg neked. Snobistische Schlampe.

*

Komment egy internetfórumon: Aki olyan hülye, hogy bölcsésznek megy, magára vessen és dögöljön meg.

#

Sep 0

Okt 0

Nov 0

Dez 447

Jan 400

Feb 418

Mar 292

Apr 800

Mai 1000

Jun 969

Jul 1200

Aug 1200

Sep 400

Okt 0

Nov 0

Dez 0

kb 445/hó

A probléma nem azonban a hónapokban mutatkozik, amikor minden erőm bevetésével meg tudok keresni kb. 1000 EUR-t. A gond ott van, hogy vannak idők, amikor egyáltalán nem tudok dolgozni.

#

A kétségbeesés olyan mint a szuperinfláció. Hiába dolgozol, nem tudsz már venni semmit.

#

A nőgyógyásznál a váróban egy idős asszony mankóval. Egy idő után megszólít. Arra kér, nyugtassam meg, egyre izgatottabb lesz. Ugyanis pszichés problémái vannak.

Én: Pánikbeteg?

Igen.

Mondom, hogy megértem.

Hogy nekem is valami hasonló bajom van-e.

Igen, mondom, félek az emberektől.

Ő ugyanúgy. Nem tud elmenni egy áruházba és az ábécében is mindig elkezd szitkozódni, mert olyan szemetek az emberek. Szerencsére már ismerik a Plusnál és nem tiltják el. Mindez a lába miatt van. 47es születésű, „elműtötték“ a lábát, már egész életében sántít, el tudom-e képzelni, hogy öt ezért már mennyit megalázták.

Mondom, hogy el tudom.

Miért ilyenek az emberek?

Mert goromba banda az egész társaság.

Disznók, mondja. Ez az igazság.

Igen, mondom. A legtöbbjük.

Hogy én mit teszek, ha disznókkal találkozom.

Megpróbálom őket ott helyben jósággal és megértéssel meggyógyítani, és ha ez nem sikerül, és többnyire nem sikerül, sírva fakadok és haza szaladok.

Nevet és újra elmondja, hogy ő ilyen esetekben elkezd szitkozódni. De ez persze nem segít. Ebből kigyógyulni nem lehet.

Tudom, mondom. Csak kibírni lehet.

Még mondani akarom neki, hogy büszke lehet rá, hogy már 61 évet kibírt, amikor beszólították.

Talán jobb, hogy már nem mondhattam.
Kedvesek itt az emberek, mondom neki, ne aggódjon.
Megköszöni. Hogy én is kedves vagyok.
Köszönöm.

#

Törödni. Nemcsak növényekkel és ételekkel, hanem emberekkel is. Nemcsak egészségesekkel és kedvesekkel, hanem betegekkel és barátságtalanokkal.

Beatrice nővér. Aki Hrabal szerint azért tud jó lenni, mert tele van érzékiséggel. A szép mcely plébános, aki olyan mint Ágoston, mielőtt felhagyott volna a bűnnel. Ha túlságosan fáj, hogy milyenek a normálisak, akkor a betegeket talán jobban elviselnéd. Mert ott a betegnek beteg a neve és nem normális. Mert nem tesz semmit, eltávolítani a mindenhova odakentet. Sőt, még szeretni is tudod azt, aki odakente. Naponta Xszer.

Azt mondja: Ezt te nem tudod csinálni.

Akkor ne szólj többet hozzám, jó? Egyszerűen ne szólj! Ne csak ehhez ne szólj, egyáltalán hagyjál békén egy kicsit! De azt azért remélem, hogy világos: hogy nem ENGEDÉLYT jöttem kérni, hanem KÖZÖLTEM veled valamit. Hogy informált légy.

Darf ich denn keine Angst um dich haben?

Félthetsz, de nem tartóztathatsz fel.

Tisztában vagyok azzal, hogy nem rendelkezem elég kompetenciával, ami a beteggel való munkát illeti, de neki akarok kezdeni a megfelelő képesítés megszerzésébe. Ameddig tanulok, szívesen állnék rendelkezésre kiegészítő tevékenységekre, akár a konyhában, takarítónőként, vagy egyszerű házmesteri tevékenységek elvégzésében. Tudomásomra jutott, hogy Önök jelenleg éppen ilyesvalakit keresnek. Ich möchte mich hiermit empfehlen.

Képességeim:

mindennemű háztartási munka, beleértve a betegápolást is
irodai munkák, t.k. fonotípiá német, angol és magyar nyelven; levelezés, pályázatok megírása és egyszerű könyvelői munkák
tapasztalataim vannak a vendéglátásban és eladóként, a kasszát is kezelni tudom

Pozitív tulajdonságaim:

beleérzőképesség

szorgalom

megbízhatóság (pontosság)

őszinteség

teamképesség

„Negatív“ tulajdonságim:

szeretem, ha tisztelettel bánnak velem, de ezt csak egészséges emberektől várom el.

*

Felhívtam őket, azt mondták: a) Sie sind nicht qualifiziert, de ami még súlyosabban nyom a latban, az az, hogy b) Sie waren selbst schon Patientin... satöbbi.

Nicht qulifiziert

nicht qualifiziert

nicht qualifiziert

Patientin

Patientin

Patientin

Fuck you, fuck you and fuck you!

#

Mintha valahol kinyílt volna egy ajtó. Húz. Az agyamban.

Írja fel, mire gondol. De nincs semmi, csak ez a huzat, ez az aludni akaró sírás, ez az alvástól riadó alvás, mert az alvás is csak akkor jó, ha utána jobb, minden jobb vagy legalább néhány dolog, de nem jobb utána sem. Semmi se jó. Beszív az agyam, mint az űr, felszív és túlél, szétszakít és túlél, elektromosság, mi legyen? És ha ezúttal nem lesz vége, vagy a vége az lesz, hogy meghalok? Olyan vagyok, mint a csiga az országúton. Csak a véletlen műve, hogy még nem lapítottak szét. Mi lesz, jaj, mi lesz.

Hogy ez nem tud javulni. Hogy csak mindig rosszabb lesz. Hogy semmi a világon nem tud már megedzeni. Mindig csak gyengébb leszek. Mindig a szélén állni. És ha sikerült görcsös lábujjakkal-----

Woyzeck kampót vert a szürke égbe, kötélhurkot akasztott rá, de rosszul csinálta, a csizmájánál fogva lógatta fel magár, a hurok az üres csizmán, mert Woyzeck kiesett, túl vékony lett a túl sok borsótól.

WENIGSTENS

Ich versuche
dem ganzen etwas positives abzugewinnen
als wäre ich ein positiv eingestellter mensch
als würden mich meine leiden nicht umbringen
sondern wie es heisst stärker machen
und dann verachte ich mich
dass ich es nicht einmal soweit gebracht habe
mein hoffnungsloses elend wenigstens einzugestehen

#

Heteket elvesztettem már megint. Csak ülni tudtam.
Amikor már olvasni se tudsz. Tévézni se. Semmit nem bírsz megfogni. Képek, hangok, minden már csak tartalmatlan zaklatás. Zenét hallgatni – képtelenség.
Csak ülsz és minden, amit észlelsz, egy pillanattal később már el is veszett. Néha képes vagy azt gondolni, hogy: daru. Vagy: villamos. Aztán megint nem gondolsz semmit.
Hogy a melankólia egy pihenési lehetőség? Igen. A depresszió? Az ellenkezője. Ülsz és reméled, hogy csak üdülni mentél ebbe a depresszióba, míg aztán valamikor észreveszed, hogy nem találsz vissza. Hogy elveszel ebben a semmiben. Például több nap kihagyás után újra tisztálkodni kezdesz, látod a testedet, de nem ismered meg. Mintha egy tollatlan tyúkot mosnál.
Ami még mindig jobb, mint hogyha benned hömpölyög. Dührohamok. Próbálj meg egyszer 5 órán keresztül tombolva rohanni fel-alá a lakásban, a sötét folyosón fel s alá, és elátkozni mindenkit.
Fáradtabb leszel mint 12 órányi legnehezebb munkától.
Lyssa = a megtestesült örület, veszettség, düh. Anyja a sötét éjszaka. Apja Uranus, az őrjöngő.
Amikor aztán a közértben – már megint a közért – leordibáltam egy idős asszonyt (egy önző, szemét sárkányt), mégiscsak elmentem az orvoshoz.
Hja, mondja Dr. G, így van ez, ha valaki ennyire alul van adagolva. A beszélgetést egy újabb dühkitörés előzte meg, amelynek keretében majdnem törre mentem a recepciós fiúval, amiért elfelejtettek felvenni a kompjuterbe, aminek következtében 2 páciens, aki utánam jött, előttem került sorra, és én értelmetlenül vártam 1 órát. Mikor Dr. G. elvezet a dilettánstól, ráfújok a fiúra, mint egy támadó macska. Amivel végképp én lettem a freak.
Vissza 40 mg-ra.

És meddig?

Egy jó darabig. Sie haben sich schon wieder vollkommen heruntergewirtschaftet. Miért csak akkor jön, amikor már lángokban áll?

És maga miért nem tud meggyógyítani?

Mert ez egy krónikus betegség. Úgy hívjuk, hogy „bipolare affektive Psychose”. Korábban mániás-depresszív zavarnak. Ezt nem lehet *meggyógyítani*.

Persze nem először hallom ezt. De, mint mindig, most sem akarom elhinni.

Sose vagyok eufórikus.

Mánikus, nem eufórikus.

Mánikus sem vagyok.

Hogy ez a le nem nyugvás, hogy ezek a dühkitörések.

Nem lehet, hogy csak agitált depresszió?

Beveti orvosi tekintélyét, és megismétli, hogy szerinte mánia. És újra, hogy ez nem gyógyítható, de kezelhető, hogy szerencsére vannak jó szerek és terápiák, amik könnyíteni tudnak a dolgon.

Próbálok ravaszkodni, azt mondom, az a gyanúm támadt, hogy talán nem is vagyok depresszív, csak nagyon boldogtalan.

Egy, mondja G.: ez nem igaz. Magának bipoláris affektív pszichózisa van. És másodsor: boldogtalansággal is el lehet menni terapeutához. Nem kell hozzá pszichiátriai diagnózisnak fennállnia. A terapeuta arra való, hogy életkríziseikben az emberek segítségére legyen.

Azt mondom, megítélésem szerint nem ennyire akut a helyzet.

(S közben tudom, hogy hazudok. Hogy a helyzet akut. De egyszerűen nem vieselném el. Még egy ember.)

Még motyogok valamit arról, hogy nem tudok megbékélni azzal a ténnyel, hogy nem tudom ezt elűzni a testemből.

A doktornő: Másoknak is van krónikus betegsége, azok sem tudnak megszabadulni tőle és ők sem tudják, mikor áll be megint egy rosszabbodás. Mi értelme lenne, ha a cukorbeteg nem lenne hajlandó tudomásul venni, hogy inzulinra van szüksége? Beszélje meg másokkal a baját, az segít.

Nem tudja, miről beszél, ugye? Ha azt mondom valakinek: cukorbeteg vagyok, együttérez velem, maximum megkérdezi, milyen diétát kell betartanom, vagy hogy milyen érzés, ha injekciózod magad. Ha valakinek azt mondom, mániáko-depressziós vagyok, abban a pillanatban befejezte velem, ugyanis nincs kedve és tényleg ereje sincs, más ember problémáival foglalkozni, túl fáradt ő egy idegen múlt-jelen-jövőhöz, plusz, bár ezt a legtöbbben nem vallanák be, már most, hogy még nem is történt semmi, rossz néven veszi, hogy egészen nyilvánvalóan külön bánásmódra fenem a fogamat, ezt akarom tőle, hogy óvatosan bánjon velem, és övele ki bánik kesztyűs kézzel, senki,

miután már én elfoglaltam előle a mimóza helyét, miután magamnak követeltem azt a jogot, hogy érzékenyebbnek számítsak mindenki másnál, azaz nála.

Akinek nincs diagnózisa, utálja azt, akinek van. Igen, szerintem is ennek igazságosabbnak kellene lenni. Legyen mindenkinek diagnózisa! Ne hogy már szegényeknek a poklot kell irigyelniük az embertől.

#

Nem megfelelő munkák

az időjárásnak nem megfelelő ruházat

nem szedni gyógyszert a betegség ellen, csak a fájdalmakra

ezek is tönkre teszik a gyomrot, a vesét, a májat és a szívet

elégtelen táplálkozás

túl kevés alvás

önemésztés részletekben

legalább nem használok már férfiakat rá

#

Alprazolam. Egész nap félálomban. Eddig sose vettem be a Downert, úgysem vagyok sose elég ébren, de most megértettem mire való: aki sose elég éber, az talán nem alszik sose elég mélyen. Aludni kell. Legalább néhanap.

Reggel az ébresztőt, délben a stabilizátort, este az altatót.

Eufórizálót sose, ha nem akarsz kijózanodási depresszióba esni. Mert ki fogsz józanodni. Erre ügyelnek. Ha nem, ha sikerül túljárnod az eszükön, mert azt hiszed, hogy azt választottad, hogy inkább mámorban tönkre mégy, azt legalább nem veszed észre – hát tévedsz. Mert észre fogod venni. Annyi világosság még éppen lesz benned, hogy észre vedd, de annyi már nem, hogy tudjál tenni ellene valamit.

The horror.

Inkább jó leszek.

#

Az örült analitikus meséje

Odamentem mégis.

Bizonyos Dr. F. Dr. G. úgy tudja, érdekes a stílusa, pl. állatokkal dolgozik, kicsit talán különleges, de ő az egyetlen, aki hajlandó krízisintervenciókra is.

Nincs messze, oda megyek.

Várni kell, nem baj, úgysem érzem az időt. Senkire nem emlékszem, pedig nem kevesen jönnek, mennek, míg várok. Nem nézegetem őket, nem hasonlítgatom magamat, nem találgatom, nekik mi bajuk lehet. Úgysem tudom őket már jó ideje megkülönböztetni egymástól. Mintha csupa arc nélküli báb. Két karjuk, két lábuk, törzsük van. Ha valaki feladja a székét, átülök rá. Idővel minden széket kipróbálok a váróban. Hogy van-e jobb, mint az, amit eddig próbáltam. Nincs.

Közben-közben felbukkan az analitikusnő, amikor hívja be a következőt, az xedik alkalommal, xedik széken ülök, rámnéz:

Ah, eine Verwandlerin!, mondja s eltűnik.

A következő már én vagyok.

Mikor le akarok ülni a páciensnek fenntartott székbe, a nő lábánál heverő kutya rámorog.

Nohát, mondja a nő vidáman, ilyen eddig még sose volt.

Nem szeret engem az analitikusnő kutyája. Épphogy csak megtűr.

Egy akvárium mellett ülünk. Két hal lakik benne, egy nagyobb és egy kisebb. A kisebb valami tárgyban kuksol mint egy barlangban, ha ki akar jönni, a nagyobb visszazavarja.

Hogy tűrhet meg ilyen halakat egy analitikus a kezelési szobájában?

Megölte az anyját, mondja Dr. F.

Hogy ezért tartja fogva az apja a kis halat.

Nem ez az érdekes, hanem hogy hogyan lehet kibírni, ezt nézni nap mint nap?

Hogy erről akarok-e most szövegelni mindvégig? Vagy hogy akarok-e esetleg egy Rohrschachtestet csinálni.

Ott is minden tele van szarvakkal, kezekkel, nyúlványokkal, kacsokkal, karokkal. Medencecsontok, maszkok, ördögök. Magas frizurás nők.

Nem, volt mindenféle a gyerekkoromban, de molesztálni nem molesztáltak.

Még pelenkás voltál, mondja az örült nő.

(Leszúrlak!)

Kell pisilni? Kérdi.

Kell, mondom, mert hirtelen tényleg kell.

Akkor menj!

Megyek. A vécén fehér csempére festve a kutya kék képe. Ha ott ülök, pont rám néz.

Ezek örültek.

Ezek nem emberi dolgok, mondja Dr. F., mikor visszatérek hozzá.

Mi az, hogy nem emberi?

A szél talán emberi?

Azt mondja, hogy a pszichikai problémákat amolyan pszichikai baktériumok okozzák. Ezek nem belőlünk jönnek, nem hozzánk tartoznak, kívülről jönnek, ha látják, hogy valaki fogékony rá, megtámadják és a lelkén éösködnek. Miért? Mert ízlünk nekik. Minél rosszabbul vagyunk, annál jobb nekik. Az édesség viszont az ellenfelük. Ezért érzünk édességéhséget akkor, ha éppen megtámadnak.

És én érzem, hogyan gerjed fel bennem az ellenállhatatlan édességéhség.

Menekülj! Vegyél valahol egy tábla csokit, edd meg az egészet egyszerre és felejtsd el ezt az örültet.

Mintha bárha elfelejthetnék bármit.

No, figyelj, mondja Dr. F. Tedd a jobb kezedet a bal válladra, a bal kezedet meg a jobb válladra. Így, mintha ölelnéd magad. Csinálj egy szép tölcsért. És most mondd: Veled vagyok. Mondd: Veled vagyok.

Aztán mondd: Zerschlage diese Gefühlsinstallation. Oda menj, ahol a legkisebb vagy és mondd: Zerschlage den Spiegel der Selbstbetrachtung. És újra: Zerschlage diese Gefühlsinstallation. Veled vagyok. Nem vagy egyedül. Zerschlage den Spiegel der Selbstbetrachtung.

Csinálok, mondom, közben záporozni kezdenek a könnyeim.

A végén megdicsér. Ez egy mélyreható pszichikai operáció volt. Nagyon szépen együttműködtél. Van érzéked hozzá.

Auf Wiedersehen, du schönes Wesen! kiáltott utánam, amikor kimentem.

*

Ha azt akarod érezni, hogy te vagy az egyetlen normális ember az egész városban: keresd fel a legközelebbi amalítikust.

Azt hiszem, én inkább olvasok.

#

A játék neve: minden napot előlről kezdeni.

Természetesen nincs felnőtt ember aki felnőttként tudna cselekedni, ha csak annyit tud, amennyit egy nap alatt meg lehet tapasztalni. De...stb.

Cselekedni.

Újrakezdeni és közben úgy tenni, mintha a betegség nem létezne. Egyszerűen nem fogok tudomást venni rólad.

#

Egy pillanatig sikerült: mentem az utcán, a szokásos pokol, kétségbeesve körbenéztem, mi segíthetne, és megláttam a templom kertjében a göcsörtös, kopasz fát, és ahogy belenéztem a koronájába, ebbe a tökéletes, gyönyörű feketeségbe, éreztem, hogyan nő a testemben a boldogság, éreztem, most boldog vagyok, néztem, néztem a kopasz fa koronáját, a törzsét összeszabdalták, vágták mindenütt, ágait, szörnyű, csúnya törzse volt, de a koronája, a koronája tökéletes, ázott a téli esőben. Boldoggá tett vagy 5 másodpercig. Utána már nem hatott. Mentem tovább a pokolban, és mindig még 2 sarok volt hátra.

#

G. azt mondja:

Amit tenni tudsz. Virágot ültetni: mindenhova. Útmenti fák tövébe. A kocsma részeg törzsvendégei orra alá. A parkba. Mindez tilos. Az ilyesmi persze tilos. Téve rá. Azonkívül, mi a francnak van jogosítványod, lehet élelmiszeradományokat fuvarozni az ingyenkonyhának, majd kiadni azokat. Idegen vagyok, mint mindenütt, és G nélkül oda sem merészkednék, és valamiért szégyellem is magam, de ezen túl kell tenned magad. Nem fogom lenézni magamat, e dolgok naivsága és kicsinysége miatt. De büszke sem leszek. Minek büszkeség.

A lényeg, a mozgásképesség megőrzése. Az ellenkezőjét már kipróbáltad, nem jött be.

#

Persze az ingyenkonyhán is csak emberek dolgoznak. Ilonka néni (kitalált név) amolyan szigorúan jószágos asszony. Eufemizmus. Valójában egyetlen sértés az egész asszony. Durvaság, szapora kezűségnek álcázva. Még lökdösődik is. Menj má onnan! Persze mindenkit tegez. Udvariasan magázom, csendes hangon beszélek, Ilonka néninek nevezem. Semmi hatás. Soha senkit nem nevez néven. Te ott! Te ezt csinálod, te azt, de csak dalli, dalli, meg mein lieber Scholli, hányszor mondjam még, nem szeretném még egyszer felhívni rá a figyelmedet, most már elegendem van, felfogtad végre, mi olyan nehéz ebben, zicke-zacke stb. senki nem nevezte ki főnöknek, ő nevezte ki saját magát. Ilonka néni a kiképzőtiszt. Gyerekkorom napközis tanárönje, ruhatárosnöje,

börtönöre. Asszociációk. (Valójában lágerfelvigyázót asszociáltam. De még magam előtt is letagadom. Ugyan mit tudsz te a lágerekről? Semmit.) De mindez nem az ő hibája egyedül. A föld, amiből nőtt: Poroszország, a fasizmus, a létező szocializmus. Ezek a feltételezhető alternatívák ezen az égtájon. (És mi van a pietizmussal? A humanizmussal? A liberalizmussal? Ezek talán nem voltak alternatívák? Akárhogy is van:) van elég ok, elnézőnek lenni vele. De mikor mutatom ki felebaráti szeretetem igazából: ha elviselem (hagyom, hogy tegye, amit tesz) vagy ha szeretetteljesen feltárom előtte a lehetőséget, hogy bármiféle előfeltételei ellenére megpróbálkozzon barátságosan bánni embertársaival? De nincs bennem szeretet iránta. Ezért nem tudom megtenni. Nem tehetem szóvá gorombaságait, mert nem kedvelem. És a többiek miért nem tudják megtenni? Az egyetlen ember, akivel úgy-ahogy elviselhetően bánik, az a szétkaszált arcú barát. Fehér szakálla van, pedig még fiatal. A haja barna, a szakálla fehér, a fehér szörszálak között vörös szakadékok: a sebhelyek. Terroristák kezében volt, monja Ilonka. Előbb azt hiszem, biztos hazudik, ami, durvasága mellett, egy további bizonyíték lenne arra, hogy személyisége javíthatatlanul elferdült, és ebben az esetben már hajlandó lennék, végre kinyitni a számat, hogy: ez a nő, érem, egy klinikai eset, jó ötletnek tartják, hogy itt dolgozzon, de aztán ránézek, és tudom: nem hazudik. Csak mert ilyesmi egyébként csak a hírekben fordul elő, még nem jelenti azt, hogy a goromba levesesnéni, a minden gyengédség nélkül jót tevő Ilonka hazudik.

Milyen terroristák?

Misszionárius volt, mondja Ilonka, mintha azt mondaná, hogy: úgy kell neki.

De hát ez szörnyű, mondom, olyan ostobán sipítva, mint amilyen amúgy nem vagyok (nem akarok lenni).

Mire Ilonka néni egy vállrándítással és apokali zaja kíséretében, ami minden mozdulatával vele jár (valami lábas vagy szék vagy láda mindig akad) csak annyit mond, hogy: Shit happens.

Nem hittem volna, hogy Ilonka néni akár egyetlen szót is tudna angolul.

Közben ő már megint olyan modorban zavarja az ételért sorbaállókat, hogy egy hajléktalan panaszt is tesz. A kövér nő, aki két kövér kislány kezét fogja, mindhármuknak elől feketék a fogai, meglátni, hogy ő is szívesen szólt volna, csak nem mert. És én? Enyhítésül mindenkire tehetetlenül rámosolygok.

#

Minden életnek „alternatív”-nak kellene lennie. Kellene, hogy legyen alternatíva. Kellene, hogy legyen, hogy ha az egyik dolgot nem tudod csinálni (fizetett munkát végezni), valami más csinálhassál, ami a) a túlélésedet biztosítja és b) segít megőrizni a méltóságodat. Kompromisszumot

természetesen kell kötni. Ami az életmódodat illeti. És ami az utópiákat illeti. Az édenkertet nem teheted meg alapfeltételnek/célnak. előfordulhat, hogy hasznos tagja leszel a társadalomnak és mégis fáj az élet. De legalább tettel valami hasznosat. Több a semminél. Valami.

Persze mindez *így* csak *itt* érvényes. Minden étkörben a boldogsághoz minimum annyi kell, hogy legyen legalább két alternatívád a túlélésre. Marhaság. Tévedés. Szépítés. A minimálfeltétel, hogy legalább *egy* van. Ebben az esetben a boldogságra természetesen másként kérdezőnk rá. Ha kibírod azt az egy alternatívát és hajlandó vagy továbbra is kibírni, akkor elérted a lehető legnagyobb boldogságot. Ha azonban feladod, azaz: meghalsz, a boldogság elérhetőségének problémája megszűnik létezni. Az átmenetiségnek vége, megtaláltad a végleges megoldást.

#

Nem teljesen néma. Van, akikkel veszel. Nem vágják ki a nyelvét. Sikerült megtartania a nyelvét. De azóta csak némelyekkel beszél. Kit választ ki, kit nem?
Engem nem.

#

G azt modja, olyasvalakire lenne szükséged, aki meg tud látni teljes szépségedben.

Ach, mondom én.

Ellenkezőleg, sokkal szebbnek lát, mint amilyen valójában vagyok.

Hogy hogyan beszélhetek be magamnak ilyesmit? Hiszen fogalma sincs, ki vagyok.

De miért kellene tudnia? Ez egy félreértés. Hogy a partnernek vagy akárkinek látnia kellene valós énedet. Inkább úgy van, hogy az immunitása az, ami megvigasztal. Hogy együtt élhet valakivel, aki ilyen, mint én, anélkül. Hogy ez megtámadná. Az marad, aki volt, elejétől fogva.

Egy ignoráns! Valakit semmibevenni ugyanúgy bántalmazás mint a pofon!

Nem igaz, mondom komolyan, mert ebben a pontban teljesen tisztán látok. Pofozni nem lehet véletlenségből. Ezzel szemben megtörténhet, hogy nem veszed észre, hogy nem láttál meg valakit. Amit öntudatlanul teszel, nem lehet bűn. A bűnbeeséshez tudás szükségeltetik.

Egy darabig hallgat, aztán azt mondja komoran:

Ez egy nagyon ostoba stratégia. Egy szörnyen ostoba stratégia.

Én azonban egészen nyugodt és biztos lettem. Nem, mondom. Az a tudat, hogy megért, azaz velem szenved, csak fokozná saját szenvedésemet.

#

G nem hagyja annyiban.

Azért nem mész el terápiára, mert tönkre akarod tenni magad. Figyelni akarod magad, ahogy elenyészel, mint ahogy egy almát figyelsz, hogyan rohad el vagy egy szétmálló dögöt.

Ez nem igaz. Illetve: mit érhetne el egy terápia egy rothadó almánál vagy egy szétmálló dögnél? Na látod. De ennyire nem is vagyok rossz véleménnyel magamról. Nem rothadok. Ez az én létezésem is a létezés egy formája. Bármennyire fájdalmas, nem vagyok biztos benne, hogy egy másik forma valóban jobb lenne-e. A többiek sem néznek ki boldogabbnak.

Kivéve persze D.t.

Az lenne az egyetlen lehetőség. De arra születni kell. Vagy bölcsnek lenni.

De nem tudok egyszerre bölccsé válni és mások gondját viselni. És miért ne? Ki állítja, hogy csak a magányban lehet eltalálni a bölcsességhez? Nem tudom, ki állítja. Én nem állítom. Én csak azt mondom, hogy ÉN csak a magányban tudnám megtalálni. És hogy a magány nem opció. Felelősséggel tartozol azért, akit megszelídítettél.

*

Térdre esik. Ülök a széken, lerogy előttem, megfogja a kezemet, arcomba néz.

Ne haragudj. Csak jót akarok. Ne haragudj rám.

Nem haragszom.

Leteszi a fejét a térdemre, úgy marad. Megsimogatom a haját.

Manipulative bitch, aki vagyok.

*

„Wir brauchen uns nicht zu schämen, aber wir sind auch nichts und verdienen nichts als das Chaos.“

Thomas Bernhard

#

Nincs kiváltó ok.

A semmiből, minden előrejelzés nélkül: nincs kedvem életem hátralevő részére.

Nem az, hogy ne kedvem erre vagy arra hanem helyette valami mára.

Semmi.

Nem akarok aludni és nem akarok ébren lenni.

Nem a flaubert-i ennui. Nem életundor, nem Überdruss. Nem melankólia, mikor minden fájdalmas lesz. Hanem SEMMI.

Nézek az ablakon, látok egy sor házat, de mintha csak egy üveglapra lennének festve. De ha lenne is ott tényleg valami, mindegy. Megtettem, ami tőlem tellett. Már nem akarok semmit se.

Semmiből nem lesz semmi.

Minek élsz akkor még?

Aus Trotz, aus purem Trotz?

Ugyan. Hiszen az is lenne VALAMI.

Elszalasztotta a pillanatot. Mire felébredtem, már elmúlt. Még a halál is, amennyiben önkéntes, egy tett.

Nem gyilkolok és engem sem gyilkolnak, mert nem vagyok.

#

Minden felület éget. A könyvespolc. Nem nyúlhatsz hozzá semmihez, minden be van kenve valamivel, ami a bőrödön savvá változik. Nem úgy, hogy bele kellene halnod, csak annyira, hogy fájjon és hogy látszódjon rajtad, vörös leszél és sebes, és mindenki látja és utálkozva elfordul.

Amit csak megérintesz, váljon kővé. Vagy, ami még jobb, szarrá.

Ha beszélsz, minden szónál egy kígyó bújjon ki a szádon.

Ha vizet innál, változzon méreggé.

Minden lépés úgy fájjon, mintha késsel szúrnának.

És legyél csúnya. Mindenek előtt legyél csúnya, olyan csúnya, hogy senki ne viselje el látványodat.

#

Egy olyan este, amikor tudod, hogy már az alvás sem segít. Hogy ha át is vészelted az éjszakát, csak rosszabb lesz, hogy a holnapi nap még rosszabb lesz.

Csukva szeretném tartani a szememet.

Félek, meszet öntenek belé.

#

idegklinikán dolgozik és akit látásból ismert. Mi történt?

Dr. K. nem sokkal előtte ismeretlen csempészekről vagy üzerekről vette az autót. Már egy jó ideje, nem tudni pontosan, mikortól, keresett egy ilyen autót, ezért olyan helyekere kezdett el járni, amelyekről tudható volt, hogy oda csempészek és üzerek járnak. Levette a szemüvegét, hogy így elnyerje a bizalmukat, előbb a kocsmárosokét, aztán meg stb. Sokat beszélt mellé, azt mondogatta, hogy egy olyan autót keres, aminek különösen nagy tankja van és hasonlókat. A kocsmárosok a vállukat vonogatták. Idegen nyelven beszéltek az üzerekkel. Adik K. rövidlátóan pislogott feléjük. Végre kimondta, mit is keres tulajdonképpen: egy olyan autót, amiben van egy titkos rekesz, amiben elfér egy felnőtt ember. Szabadnapján elhozta az autót és hamisított rendszámlemezével egyetemben a háza mögötti parkolóba állította. Egy nagy, poros, ismeretlen márkájú autót, ami mindenkinek feltűnt, aki csak arra járt. Gyerekek minden nap jöttek, hogy megnézzék. Valaki egy kedvező pillanatban, amikor nem állt mellette másik kocsi, lefényképezte. Parkoló erlényképezte s napsütésben, rajta egyetlen vén autót.

A szokásos skizofréniák, paranoiák és hisztériák, a várható hospitalizációs traumák, egy totálamnédia, egy pseudodemencia, egy férfi, aki azt állítja, hogy az mennyben járt, egy klasszikus burn-out. Dr. A.K. vagy 8-tól 20 óráig dolgozik, vagy megfordítva, nyolctól nyolcig vagy húsztól húszig, vagy egy egész hétvégét, akkor a hétfő szabad. Az eset egy ilyen szabad hétfőn történt.

Munkába menet felvett egy Halldor Rose nevű embert. Egy hídon állt és a felhőkkel beszélt. Adil K. mellé állt és egy darabig együtt nézték az eget. Tulajdonképpen kár, hogy nem vagyok vallásos, mondta Dr. A.K.

Halldor R. mosolygott és azt mondta, az nem akadály.

Jó tudni, mondta Dr. Kailahi.

Melyik nap van ma tulajdonképpen, kérdezte később.

Amikor legutóbb tudtam, melyik nap van, felelte H.R., akkor szerda volt, az év 224dik napja.

Közös taxival mentek a klinikáig.

Szabadság!, mondta a portás. Isten hozta! Jól kezdődik ez a nap is!

Halldor Rose és Dr. Adil Kailahi bólintottak.

Dr. Kailahi részt vett a főorvosi viziten, beszámolt, vigasztalta egy skizofrén férfi feleségét, nevetett egy borderliner viccén, az emlékezetét vesztett nőt elnevezte Léthének, a nő hálással nézett rá – a nővérke úgy jegyezte meg, hogy Ethel, aztán úgy maradt: Mi van Ethellel? -, megnyugtatóan egy dührohamban, távoztában átadta a betegeit a kolléganőjének, szívesen elfogadott még egy meghívót egy jövő héti eseményre, udavriasan visszautasította egy szenilis beteg ajánlatát – akkor már éjjel

fél egy volt, éppen menni készült, amikor az idős asszony felemelte a takaróját, hálóingje a köldökéig fel volt túrve, medencéje, lábai vékonyak voltak, akárcsak a hangja: Basszál hát már meg egy kicsit! –, még váltott néhány szót a portással, haza ment, megmosdott, megfésülködött, beparfümözte magát, bekapcsolta a rádiót, az időjárás változatlan, őszi viharok tombolnak, átkapcsolt egy másik adóra, zenét hallgatott, lement a postaládához, visszajött, kinézett az ablakon. Röviddel a napfelkelte előtt Dr. K. bevett egy erős altatót és beszállt autója titkos rekeszébe. A vontató valamivel előbb érkezett, mint ahogy megbeszélték. A vezető őszintén fel van háborodva. Ilyesmit nem lehet csinálni! A két szerelő csak a vállát vonogatja. Sajnálatos az eset, igen. Dr. A.K. húga, mert édesanyja egy szót se bír szólani, azt kérdi: De miért? Miért tesz ilyet Doktor A.K. sikeres és megbecsült és igazán nagyszerű élete csúcspontján, amelynek során kizárólag jót tett, minden tudását és erejét, idejét és pénzét arra fordította, hogy azoknak segítsen, akiknek a leginkább szükségük van segítségre, aki szüneteit és szabadságát már diákként is azzal töltötte, hogy mindenféle szlambarakkokban elgennyesedett ujjakat szűrjön fel és tüdőgyulladást aszpirinnel kezeljen, miért tesz ilyet egy ember, aki a legjobb úton volt, hogy szentté váljon, akit mindenki szeretett, sőt, csaknem istenített, a páciensek, a munkatársak, a családja, anyja, húga, sógora, unokaöccse, unokahúga, barátai és ismerősei, miért tesz ilyet? Miért nem csak egyszerűen megölni akarja magát, hanem szétpréseltetni, mint egy darab ócskavasat?

Dr. A.K. egyelőre nem válaszol.

Később azt mondja a huginak, mert tudja, hogy az addig nem fog engedni, míg ki nem szed belőle valamilyen választ.

Képzeld el, hogy mindegy, milyen volt a napod, hogy jó volt-e vagy rossz, unalmas, vagy jó akciókkal tele, vagy esetleg hektikus, teljesen mindegy, mindegy, hogy ettél-e valamit és hogy mit, hogy voltál-e a friss levegőn vagy nem voltál, hogy beszéltél-e vagy hallgattál, hogy néztél-e tévét vagy olvastál, teljesen, abszolút, korlátlanul mindegy, hogy mit tettél és mit nem tettél, csak egyvalami biztos: hogy életed minden egyes istenverte napján utolér a reménytelenség. Néha csak 2 órát tart, néha minden egyes percet kitölt, akár ébren vagy, akár alszol. Mindenfelét összeolvasol róla, a délutáni démon és a többi, egyébként is sokat tudsz a testről és folyamatairól, ezer és egy magyarázatot lennél képes találni és még több gyógyszert bevenni ellene, semmi nem használ. Életed minden áldott napján legalább két órán keresztül abszolút reménytelenség ural. Elfáradtam. Az évek múltával egyre nehezebbre esett feltápáskodni utána. Megalázóan nehéz. Tudom, hogy szeretsz és megfogadtad, hogy mindent megteszel, hogy megakadályozzad, hogy még egyszer megtegyem. De te sem vagy mindenható. Lesz valamikor egy fél óra, amikor nem tarthatsz szemmel.

#

Barthes idézi Winnicotot (41f)

„Der Psychotiker lebt in der Angst vor dem Zusammenbruch (deren Abwehr die verschiedenen Psychosen bilden). Aber „die klinische Angst vor dem Zusammenbruch ist die Angst vor einem Zusammenbruch, der bereits erlebt worden ist (primitive agony)...”

#

Gyógyszerrel vagy anélkül, évente 3-4 epizód. Már több mint az év fele. Lényegében permanens. Semmi más nincs már, csak ez. Sírva ébredek, sírva töltöm a napot, sírva fekszem, sírva alszom. Mivel érdemeltem ezt ki? Semmivel. Mint a rákot, mint minden más szenvedést: semmivel. Nincs olyan hogy kiválasztott. Ki választana ki. Senki. Nincs ott senki. A betegség és te. Te és te. Te, aki kilök az ablakon. Te, aki kapaszkodsz az ablakkeretbe, hogy ki ne essél. Megkönnyebbülést csak a testi betegségek jelentenek. Ha a test annyira fáj, hogy semmi másnak nincs helye. De ha csak egy kicsit is alábbhagy, ha már nem elviselhetetlen, akkor visszatér. Hier bin ich wieder, du Stück.

#

Hangokat hall? Aurákat lát? Emlékszik korábbi életeire? Van több személyisége is?

Nem, a fene vigye el. Nem. Már csak az hiányozna. Néha még egy sincs.

Olyan ez mint egy gyulladás. Rosszabb. Mint egy mindent elborító seb. Mintha az, ami a bensőm és a külvilág között közvetít – Mi?! A lelkem? – kisebesedett volna, nem tud továbbadni semmit, mert minden, ami megérinti, már csak fájdalmat okoz. Mintha nem lenne már bőröm egyáltalán. Mintha lenyúzták volna a bőrömet, olyan ez.

#

Ágnes Nemes Nagy:

Ein Vogel sitzt auf meiner Schulter-----

#

#

Vögel

unheimlich

ihre Augenbrauen ihr Schnabel

Flügel

Beine

sie sind unsere Feinde

ihre Mägen sind wo

unsere Herzen sind

man kann sie töten

indem man ihren Magen drückt

#

Mintha a tapétát enném.

Nem a pogácsát. Csak a hamut.

#

Németh László: Iszony.

Vannak emberek, akik csak félig azok.

A testem alkalmas volt mindarra, amire más asszonyé.

A lelkem nem tudott elegyedni a világgal.

Az ilyen embert nem szabadna arra kényszeríteni, hogy megmerüljön abban, amitől riadozik. Az ilyen lelkeket szentségtörés, csakhogy normálisak legyenek, az emberi nem közös pácában megbuktatni.

#

Nini. Arany körszakállam nő.

#

A temetőben. Előbb csak a paprikákat láttam. Két piros, egy sárga. Pálcikákra szúrták őket. Háromszög alakban. Előbb azt hittem, tulipán a bozótban. De paprikák. Pálcikára szúrva. Akárhová mentem: boszorkányegyszeregy. Körbe rakott kövek. Aztán valami, mint egy gyereksír, de nem az. Valaki képtelen ábrákba helyez köveket, virágokat, gallyakat. Úgy, mintha valami értelmes elrendezés lenne, de nem az. Értelem nélküli ábra. Más sírokra szemetet tettek, mintha kegytárgyakat, de közben egyértelmű: szemét. Egy csoportkép, amelyen mindenkinek ugyanaz az arca van. Nem arckifejezése. Nem hasonló. Ugyanaz. Hétszer ugyanaz az arc. Miközben a madarak mind egyazon, gúnyolódó ritmusban énekelnek. Egyszerre csak mind elkezdenek egyformán énekelni.

Uramisten, ez valami más.....

#

márc 26

Ne mozdulj. Ne szólj. Hallgass. Ne csak kint. Bent is. Egy szót sem. Ha kimondod, megöl.

#

Látja isten

A földön

a napon

a tűzbogarak

© 2013 Terézia Mora